**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

***Сысоева Софья Игоревна***

Студентка 2 курса У-21-1

ФГБОУ ВО "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", г. Липецк

**FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE PRESENT STAGE**

***Sysoeva Sofya Igorevna***

U-21-1 second-year student

**The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA),** Russia, Lipetsk

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности развития спорта.

**Ключевые слова:** здоровье; спорт.

**Annotation. The article discusses the features of the development of sports.**

**Keywords: health; sports.**

Физическая культура и спорт находятся во взаимосвязи со всеми сферами человеческой жизни. Развитие науки и технологий в итоге привело к тому, что люди стали меньше двигаться, распространилась сидячая работа, либо же во время прихода домой люди просто садятся листать социальные сети и смотреть видео за компьютером или с помощью телефона. Также сокращение активности большинства людей в мире связано с пандемией COVID–19 и переходом большей части людей на всей планете на удаленный формат работы и обучения. Однако, в нашей стране изоляцию отменили, но привычка мало двигаться у людей осталась.

Это все приводит к тому, что общая активность снижается, люди начинают набирать лишний вес, выносливость также уменьшается, и в итоге большинство людей решают еще сильнее упростить свою жизнь, заказывая на дом доставки еды и других вещей, вместо того, чтобы прогуляться хотя бы до магазина.

Так как будущее страны определяется уровнем здоровья людей, проживающих в ней, а особенно молодых людей и подростков, государственная политика определила основные современные направления в области физической культуры и спорта.

С помощью данных направлений, осуществляемых государством, происходит повышение активности людей, увеличивается продолжительность жизни и показатели здоровья. Открываются новые спортивные комплексы, спортзалы, появляются новые виды спорта, вроде умного фитнеса, идет активное развитие мотивации людей к спорту, любви к себе и своему здоровью. Благодаря этому, все больше населения старается заниматься спортивной деятельностью. Делают зарядку, ходят заниматься с тренером, покупают домой спортивные тренажеры и занимаются самостоятельно. Государственная программа развития физической культуры и спорта направлена на государственное финансирование спорта и различного рода спортивных мероприятий, постоянное выделение денег, которые реализуют данную политику в этом направлении. Помимо прочего, это распространяет среди населения страны желание больше уделять времени и сил физической активности и спорту организациями массовых спортивных мероприятий и соревнований, которые с каждым годом проводятся все чаще и становятся более доступны для участия среди любого возраста.

Однако, все еще существует проблема в низкой физической активности учащихся в вузах и школах. Уроки и пары проходят в сидении на одном месте, а их количество чаще всего занимает довольно длительное время. Это не укрепляет здоровье подростков. Также становится все больше и больше учащихся, которые относятся к особым медицинским группам по состоянию здоровья и физической подготовке. Но в данный момент времени особенно сильно продвигаются видео и другого вида контент среди учащихся, который мотивирует их на спорт и любую дополнительную физическую активность. В связи с этой проблемой в школах увеличилось количество физической культурой до трёх уроков в неделю. Улучшаются условия для проведения уроков: улучшаются спортивные залы, создаются условия для спортивных игр, вроде баскетбола и футбола, проводятся соревнования среди разных классов. Но, к сожалению, занятий физической культурой в расписании все равно недостаточно для поддержания состояния здоровья детей и подростков, поэтому их нужно активно направлять на дополнительные виды занятий, вне учебного времени.

Качество развития российского спорта можно оценить по подготовке профессиональных спортсменов, которые устанавливают международные мировые рекорды. Также данный аспект мотивирует людей все больше и больше развиваться в спортивной деятельности, беря в пример наших спортсменов и спортсменок. Это дает людям новый стимул для достижения профессионального уровня в различных видах спорта.

В современности задачи развития физической культуры и спорта решают государственные и общественные организации. Со стороны государства все делает Министерство спорта. Оно популяризует спорт и здоровый образ жизни среди людей различных возрастных категорий, организует количество спортивной деятельности в школах и вузах, обеспечивает здания для занятий спортом, различные детские спортивные секции, стадионы.

В отличие от этого, общественные организации помогают инвалидам и лицам с медицинскими показаниями или ограничениями здоровья заниматься спортом. Они создают все комфортные условия для реабилитации вышеперечисленных лиц с помощью адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Для взрослых же людей появляются дополнительные достаточно разнообразные виды для физической деятельности. По всей стране активно открываются фитнес-залы, различные студии с разнообразными занятиями спортом, например: пилатес, йога, танцы различных видов, умный фитнес и т.д.

Также существует такая организация, как «Спортивная Россия». Она объединяет граждан любых возрастов – и детей, и подростков, и взрослых, и пожилых. Она занимается укреплением физической подготовки, а соответственно и уровня здоровья, независимо от социального, материального и физического статуса.

Спорту для высших, в том числе и международных, достижений в современных условиях уделяется особое внимание. К тренировочному процессу в сборных командах привлекаются молодые, талантливые и здоровые спортсмены, повышается компетенция тренерского состава. Другими словами, постоянное развитие и спортсменов, и тренеров, и системы.

Если же рассматривать аспект СМИ, то даже в молодежных социальных сетях вроде «TikTok», «YouTube», «Вконтакте» сейчас происходит активное продвижение здорового образа жизни, влияние его на здоровье, видео с тренировками, для которых потребуются только кроссовки, ценности своего здоровья. В данном случае СМИ – это очень влиятельный источник для молодежи и людей. Хотя в современных реалиях – даже для пожилых. На этих площадках также продвигается такая тема как «спорт по душе», это разные тренировки, разной интенсивности и направлений. Например, тренировки от отеков, умный фитнес, тренировки для людей с лишним весом, и другие направления тренировок и видов спорта.

Таким образом, спорт является неотъемлемой сферой жизни миллиардов людей во всем мире. Благодаря поддержке спорта создается сплоченное общество, и Россия активно прилагает усилия для его развития в стране.

Безусловно, что развитие этой сферы улучшает жизнь во всех ее аспектах, а также повышает благосостояние населения страны. Улучшение этого также связано с развитием системы здравоохранения. В итоге, увеличивались и продолжают расти показатели физического состояния населения, что свидетельствует о снижении количества заболеваний и позитивной тенденции по развитию спорта и здорового образа жизни в России.

**Список использованных источников:**

1. [ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ В СОВРЕМЕНЫХ УСЛОВИЯХ](https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-tendentsii-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-rossii-v-sovremenyh-usloviyah) – Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»