



Спорт всегда и везде был особо уважаем и почитаем в обществе и государстве, ему уделяли отдельное и повышенное внимание самые известные политики, деловая элита и популярные средства массовой информации. Развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением социальной политики государства. Спорт играет большую роль в жизни людей. Он укрепляет здоровье, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, мне кажется, занятия спортом поднимают настроение. Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Занятия спортом играют весомую роль в вопросе в вопросе поддержания и укрепления здоровья современного общества. В наши дни, в условиях социально-экономических и политических преобразований особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, а также формирования здорового образа жизни. Занятия спортом играют весомую роль в вопросе в вопросе поддержания и укрепления здоровья современного общества. Для этого и создан массовый спорт.

Массовый спорт – это часть спорта, направленная на физическое развитие и физическое воспитание граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях. Массовый спорт многогранен и может выступать в качестве вида отдыха, возможности снизить негативные последствия от трудовой и учебной деятельности, избавиться от стрессов и депрессии. Проблема развития массового спорта является актуальной для нашей страны, т.к. за последние годы заметно ухудшается характеристика народонаселения. Речь идет о высокой смертности населения, низкой рождаемости, ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности граждан.

«В здоровом теле - здоровый дух» утверждал Децим Юний Ювенал. С этим выражением трудно поспорить. Все жизненные процессы, настроение, мысли зависят от работы человеческого организма. Когда организм страдает, сразу появляются отрицательные эмоции, которые перерождаются в раздражение, злость, гнев и другие отрицательные эмоции. Общество как никогда должно вести активный образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом. Массовый спорт в

России активно продвигает Национальное фитнес-сообщество, которое проводит мероприятия, направленные на пропаганду ценностей физической культуры, спорта и активного долголетия как важного фактора, способствующего повышению качества и продолжительности жизни россиян, всячески вовлекает граждан Российской Федерации в систематические физкультурно-оздоровительные занятия и формирование осознанных потребностей в ведении здорового образа жизни.

В заключение хочется сказать, что нет ничего важнее нашего здоровья, а чтобы общество было здоровым, надо заниматься спортом.