**Статья: «Физическая культура и спорт в жизни современного общества».**
На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрелищные запросы человечества. В XXI веке нет ни одного человека, который бы не занимался физической культурой и спортом, не участвовал в каких-либо состязаниях, эстафетах, флэшмобах. Доказательством всех вышеперечисленных пунктов является то, что интерес к крупнейшим международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы, Всемирные универсиады неуклонно растет. За проведением этих соревнований наблюдает каждый второй житель планеты, потому как это самые захватывающие и непредсказуемые зрелища. Наблюдая за выдающимися спортсменами мира люди получают бурю эмоций, которые ни с чем не сравнимы. Такие крупнейшие мероприятия привлекают людей к занятиям физической культуры и спортом. Занятие физической культурой и спортом решает ряд проблем, которые в XXI веке встали очень остро перед современным обществом. Это малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение. В формировании личности весомую роль играют спорт и физическая культура. Спортсмен приобретает жизненный опыт благодаря тому, что в спорте проигрываются многие социальные ситуации. Попадая в новую социальную сферу, спортивную секцию или школу, юный спортсмен оказывается в окружении элементов новой социальной сферы: тренеры, судьи, спортивный коллектив — это конкретные люди, на чьи плечи возлагается ответственность за воспитание и образование, обучение культурным нормам и поведению, обеспечивающие эффективное освоение и реализацию новой социальной роли. Для каждого человека особую роль играет первичная социализация, в которой закладываются фундаментальные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена одновременно с родителями и школой принимает участие социальный институт физической культуры и спорта. Среди представителей первичной социализации не все играют те же роли и обладают равным положением. В ряду агентов первичной социализации роли распределены неравномерно. Родители, по отношению к ребенку, имеют преобладающую позицию. Во взаимоотношении с юным спортсменом тренер, также, как и родители, оказывает существенное влияние, тем самым усиливая позиции первых. В противоположном направлении от тренера и родителей, влияние на ребенка оказывают его ровесники. При воздействии на спортсмена, они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае, малоподвижный образ жизни ведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Тонус и жизнедеятельность организма значительно снижается. Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после каких-либо заболеваний, операций, травм. Также рекомендуют абсолютно всем людям независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта, (бег, плавание, катание на лыжах). Эти виды спорта при правильном дозировании нагрузки оказывают огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, при занятии этими видами спорта в работу включаются все группы мышц. Занятие физкультурой повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества. Но также есть и другая сторона медали, такая как злоупотребление физическими нагрузками, особенно это просматривается в современном обществе. Так как современная индустрия красоты диктует свои правила и люди подстраиваются под нее, и возникают проблемы с пониманием, что такое физическая нагрузка. Многие отчаянно проводят часами в спортивных залах, бегают изнурительные кроссы, без фитнес-инструктора, тренера, думая о том, что прочитав в интернете или спросив у знакомого программу его тренировки, это даст положительный эффект по истечении короткого промежутка времени. Зачастую этого не происходит, потому как человек не знает своих возможностей организма, не знает его функциональное состояние, и даже не представляет, что своим незнанием наносит большой вред своему организму. Злоупотребление физическими нагрузками может нанести не малый вред, поэтому при выборе нагрузки нужен индивидуальный подход, который может найти специалист в данной области, другими словами тренер, фитнес-инструктор. Но в XXI веке есть серьезная проблема для физической культуры и спорта — это отток за рубеж квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов. Это обусловлено, с одной стороны, высоким уровнем подготовленности наших специалистов, тренеров и спортсменов, востребованностью их на мировом уровне, а с другой — отсутствием условий для полноценной работы в нашей стране. Совершенствование не только физического и спортивного, но и нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания — все это предоставляет спорт. Положительное влияние на функциональные возможности организма человека оказывает оздоровительно-рекреативная функция спорта, действие которой сложно переоценить в детском и юношеском периодах жизни человека. Спорт и физическая культура особенно важны не только в детей и юношей, но и для людей в пожилом возрасте. Физические нагрузки замедляют процесс старения, а также являются профилактикой ряда возрастных заболеваний таких, как артрит, артроз, гипертония и др. Но следует понимать, что физические нагрузки, упражнения, их интенсивность, систематичность зависит от возрастного этапа и его особенностей. Я провел опрос в городе Караганда Карагандинской области, задав вопрос: Регулярно ли вы занимаетесь физической культурой и спортом? Предложив три варианта ответа «ДА», «НЕТ», «РЕДКО». В опросе приняло участие 120 человек, в возрасте от 18 до 65 лет. На диаграмме ниже представлены результаты опроса «Регулярно ли занимаетесь физической культурой и спортом?» Средний возраст, ответов «ДА» людей, участвующих в опросе, - 23 года. Средний возраст, ответов «НЕТ» людей, участвующих в опросе, - 57 лет. Средний возраст, ответов «РЕДКО» людей, участвующих в опросе, - 34 года. Из данного опроса можно предположить, что население занимается физической культурой и спортом на низком уровне. Соответственно в жизнедеятельности преобладает малоподвижность. В основном систематическими занятиями физической культурой и спортом занимаются молодые люди, которые посещают разные спортивные секции. Редкими занятиями физкультурой занимаются люди зрелого возраста. Это можно объяснить тем, что на данном этапе люди не задумываются о своём здоровье, работая на износ не оставляя время на активный отдых и занятия физкультурой. Не занимаются физической культурой и спотом люди старшего зрелого возраста, пожилые люди. Многие из них живут стереотипами, которые говорят, что они уже не в состоянии заниматься физическими нагрузками из-за преклонного возраста. А также не знают, что есть занятия и упражнения для их возраста. Но чтобы развеять эти стереотипы у взрослого населения, нужно пропагандировать физическую культуру и спорт намного больше, чем это делается сейчас. Но эта пропаганда должна быть направлена на то, что каждый человек независимо от возраста может заниматься физической культурой. А также это должно быть доступно для каждого гражданина страны. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Поэтому в период смены экономики Казахстана на рыночную и принятия в стране общечеловеческих ценностей и идеалов к системе физической культуры и спорта выдвигаются новые требования. Эта система в новых условиях призвана решить проблемы развития человека и основное внимание направлено не только на общие проблемы всего населения, но и на индивидуальный подход к каждому человеку. Наше государство уделяет большое внимание и старается приобщить к занятию спортом все больше населения. Для этого делаются льготные посещения спортивных секций, сооружений для разных организаций. Строятся детско-юношеские спортивные школы, для того чтобы школьники могли иметь возможность посещать самые разные секции, так же для пенсионеров предоставляются льготы, для посещения разных спортивных объектов. Исходя из этого можно сделать вывод, что государство уделяет должное внимание физической культуре и спорту и подходит к каждой возрастной категории со всей ответственностью. Но этого недостаточно, чтобы повысить двигательную активность всего населения, тут важно желание самого человека заниматься и двигаться как можно чаще. В настоящее время современное общество предпочитает следить за спортом лежа на диване, не прикладывая никаких усилий. Человек несомненно при просмотре спортивных трансляций отдыхает эмоционально, потому как переживает за своего кумира или команду. В XXI веке физическая культура и спорт стали бизнесом, в которой современно общество вкладывает огромные средства. Рассмотрев физическую культуру и спорт с экономической точки зрения, то можно увидеть, что материальные вложения современного общества в спорт в десятки раз окупаются. Прежде всего это связано с укреплением здоровья и ростом продолжительности жизни. А уже потом с бизнесом и славой. Также в спортивной деятельности возникают разнообразные специфические отношения соперничества и содружества отдельных спортсменов, между командами, организаторами, спортивными арбитрами и т. д., которые так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. В заключении можно сказать, что физическая культура и спорт постепенно развивается во всем мире, и с каждым днем все больше людей приобщаются к спортивным событиям и стараются участвовать в них. В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в Казахстане возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.