**Берем курс на здоровый образ жизни**

Спорт крайне важен для современных людей. Он не только помогает поддерживать физическую форму, но и существенно влияет на самочувствие и настроение. Занятия спортом повышают выносливость, а также вдохновляют на новые свершения, закаляют и дисциплинируют.

Сегодня спорт молодеет. Родители~~,~~ как можно раньше стараются приобщить ребенка к занятиям. Так, по данным федерального статистического наблюдения по форме № 1-ДОП «Сведения об осуществлении деятельности по направлениям дополнительных общеобразовательных программ», в Красноярском крае в 2020 году физической культурой и спортом по предпрофессиональным программам занимались 9416 детей, в Республике Хакасия – 430 детей, в Республике Тыва – 451 ребенок.

Для некоторых людей спорт становится образом жизни. Об этом говорят результаты Выборочного наблюдения состояния здоровья населения, которое прошло осенью 2021 года и охватило 1647 домохозяйств Красноярского края, Республики Тыва и Республики Хакасия. По итогам опроса физической культурой и спортом в организованной форме в Красноярском крае занимаются 11% мужчин и 8% женщин, среди городского населения – 13% мужчин и 10% женщин. В Республике Хакасия – 5% мужчин и 9% женщин, среди городского населения – 6% мужчин и 11% женщин. А в Республике Тыва выбрали здоровый образ жизни 7% мужчин и 2% женщин, среди городского населения – 6% мужчин и 3% женщин.

Для каждого человека занятия спортом имеют свое определенное значение. Например, для кого-то спорт – это активный досуг и хобби. Итоги Выборочного наблюдения состояния здоровья населенияпоказали, чтовКрасноярском крае физкультурой и спортом самостоятельно занимаются 15% мужчин и 15% женщин, (среди городского населения – 15% мужчин и 17% женщин). В Республике Хакасия – 16% мужчин и 14% женщин, Рекордсменом среди регионов Енисейской Сибири является Республика Тыва. Там самостоятельно занимаются физкультурой и спортом 30% мужчин и 25% женщин. В Республике Хакасия и Республике Тыва доля самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом больше среди сельского населения.

Спорт присутствует в жизни каждого человека. Для некоторых людей не важно, достигнут ли они определенных спортивных успехов, достаточно болеть за свою любимую команду. Это тоже является участием в спортивной жизни.