# История физической культуры и спорта в России с 1991 года по наши дни

Физическая культура в России имеет долгую и порой бурную историю. С 1991 года по настоящее время произошло множество изменений как в физической культуре и спорте, так и в общем отношении россиян к физической активности.

Распад Советского Союза в 1991 году стал важным моментом для развития физической культуры в России. Рухнул знаменитый «железный занавес», и люди стали более открытыми для новых форм занятий физической культурой и спортом. В результате среди российских граждан стали популярны самые разнообразные виды спорта — от боевых искусств, таких как дзюдо и каратэ, до таких видов легкой атлетики, как легкая атлетика и гимнастика.

В то же время старые виды спорта, такие как борьба или бокс, пережили возрождение после многолетнего подавления советскими властями. Особенно это касается программ легкой атлетики в вузах и школах, где во времена коммунизма дети были лишены права тренироваться вне занятий.

Наряду с изменением внимания к спорту, возрастал интерес к созданию условий, необходимых для здорового образа жизни граждан всех возрастов, в том числе и тех, кто не имел доступа к профессиональным спортивным ресурсам из-за финансовых трудностей или географического положения. Такие программы, как клубы здоровья, установленные по всей России, предоставляют такую возможность и одновременно служат более конкретным спортивным целям, таким как ведение медицинской документации или отслеживание индивидуального прогресса членов клуба с течением времени.

Помимо повышения доступности физической культуры для граждан, с 1991 г. особое внимание уделяется образовательным аспектам, связанным с физическим воспитанием, которые ранее игнорировались при коммунизме, где оно служило только милитаристским целям, а не целям развития личности. Благодаря этому осознанию россияне получили доступ не только к традиционным видам спорта, но и к другим видам активности, таким как пешие прогулки или бег трусцой, которые помогают им оставаться в форме, даже не требуя специального оборудования или специальных тренировочных программ.

Что касается уровня участия в спортивных мероприятиях, то за последние 30 лет, как показывает статистика, он неуклонно возрастал: от практически полного отсутствия в ранний постсоветский период до превращения в один из самых популярных видов досуга сегодня, когда миллионы людей ежегодно принимают участие в организованных мероприятиях по всей стране — будь то марафоны, триатлоны или любительские лиги, действующие на региональном уровне.

Наконец, с ростом энтузиазма в отношении занимательных форм физической активности в сочетании с улучшением доступа к ним различных возрастных групп населения благодаря государственным инициативам можно сделать вывод, что современное состояние сектора физического воспитания сильно по сравнению с тем, что было несколько десятилетий назад, когда он только восстановил свою независимость от власти Советского Союза. Сегодня это одна из основных составляющих образа жизни миллионов людей по всей стране.

В заключение можно сказать, что 1991 год стал переломным моментом в истории физической культуры и спорта в Российской Федерации, и с тех пор направления развития физкультуры и спорта стремительно развиваются как в качественном, так и в количественном отношении, предоставляя широкие возможности всем желающим, начиная со школы и заканчивая полноценными фитнес-клубами, если ситуация сохранится, то можно предположить, что дальнейшее совершенствование пойдет на пользу всему населению России.