**"Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие"** Аристотель.

Спорт- это одно из возможной вариации саморазвитие, познания себя, своих возможностей. Это способ укрепить свое здоровье от множество заболевании. Укрепление силы воли, воспитывает характер и дух, прибавляет силу. И не зря говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Спорт появился десятки тысяч лет назад. В древности времен человек стремился быть сильным, выносливым и быстрее. Эти факторы помогали им жить в дикой природе. С тех же самых пор люди стали регулярно тренировать свои навыки, развивать их и передавать эти знания последующим поколениям.

Спортивные соревнования, раннее упоминалось о таких событиях в древних рукописях в 776 году до н.э. Дисциплины, в которых соревновались участники – стрельба из лука, верховая езда, бег на разные дистанции, борьба, фехтование различными видами оружия, игры с мячом. Стоит упомянуть о богатом спортивном прошлом Египта. Ученые обнаружили более 400 видов спортивных упражнений, изображенных на стенах Великих пирамид.

Расцвет спорта настал в Древней Греции, где и зародилось Олимпийские игры. Олимпийские игры имело особое значение, поэтому спорт из прикладного инструмента стал культурной ценностью.

Спорт также способствует социальному саморазвитию. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках предоставляет возможность взаимодействия с другими людьми, развития коммуникативных навыков и укрепления социальных связей. Вы можете встретить новых друзей, работать в команде и развивать навыки сотрудничества. Это помогает развить социальные навыки и улучшить качество взаимодействия с другими людьми.

Урок физической культуры и отдельный вид спорта это единственным доступный вариант для человека, чтобы он был активным и здоровым, спорт играет большую часть роль в нашей жизни, ведь это укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает нас сильным и выносливым.

До сих пор в нашей жизни остается проблема о сохранение здоровья. Есть люди, которые не соблюдают элементарных вещей, не соблюдает здоровый образ жизни. Например, одни не могут себя контролировать в еде и употребляют больше нормы чем в день. Они становятся жертвами ожирение, склероза сосудов, а некоторые вообще к сахарному диабету. Вторые не способны как-то провести время в отдыхе после бытовой работы, они губят себя курение, наркотиками, различному алкоголю. Чтобы чуточку расслабиться от работы, но в этом мире есть столько безопасных и хороших способов отвлечься, но к сожалению наш мир привык уже глушить печали и усталости наркотическими веществами. Этими двумя проблемами мучаются не мало население нашей планеты.

Педагоги, психологи, социологи определили понятие «здоровья» как синтетическую категорию, включающую в себя: физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие. Работники физической культуры и спорта, лечебной физической культуры рассматривают «здоровье» как структуру человека в целом, функционирование его органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных ощущений, в качестве главного критерия здоровья индивида. Одним из основных показателей оптимального состояния человеческого организма является его адаптационные способности и возможности. Ритм жизни современного человека выдвигает высокие требования к трудовой, социальной, общественной деятельности, при этом, высокие информационные, коммуникативные нагрузки на психику человека оказывают крайне негативное влияние на его организм.

Здоровый человек, прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных ощущений приспосабливается к изменениям в окружающей среде, способен в новых условиях полноценно выполнять функции, связанные с выполнениями его профессиональных и социальных функций.

Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни - только тогда спорт может принести ощутимую пользу.

Спорт важен в жизни человека. Он дает нам силу, здоровую и долгую жизнь. Всем нужен спорт всегда и везде.