**Значение спорта в жизни человека** сложно переоценить. Откуда появился современный спорт? Для чего он нужен современному человеку? Сегодня мы поговорим о том, **какое значение имеет спорт в жизни человека**.   
  
Спорт в разное время у разных народов появлялся по-разному. Появлялся он в виде игр. Вспомните, как в детстве играли в догонялки или прятки, и как долго бегали пока выбьетесь из сил.   
 Наибольшую известность спорт приобрел в древней Греции в виде Олимпийских игр. Теперь люди выходили соревноваться между собой в силе и ловкости, быстроте и выносливости. Так  **значение спорта в жизни человека**, зарождался современный спорт.  
  
Для меня спорт очень важен с точки зрения поднятия тонуса и активной жизненной позиции. Спорт тренирует силу воли, выносливость. Правда не весь спорт приносит радость. Мне, нравится играть в футбол, волейбол, теннис и т.д. В таких играх всегда существует азарт, который так и тянет поиграть еще и еще, и заставляет выбиваться из сил. Занимаясь постоянно спортом, каждый день постепенно начинаешь втягиваться и чувствуешь, что в тебе полно энергии и постоянно хочется чем-нибудь себя занять.   
  
Спорт – это жизнь, это одно из приятнейших время препровождений! Не надо сразу бежать и умирать на велотренажере или под штангой. Не смотрите, что другие делают, найдите что-нибудь для себя, для души и наслаждайтесь!