**Актуальность** спорта в нашей жизни, обусловлена тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям, нравственным т морально-волевым качествам человека. Занятия спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Безусловно, спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, рождаемых успехами и не удачами. Спорт – это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Здоровый спортивный образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявления организма и личности человека.

**Цель работы**: Ознакомится с видами спорта, и выявить влияние спорта на образ жизни человека.

**Задачи:**

1. Изучить возникновения видов спорта.
2. Привить интерес к занятиям спортом.

**Введение.**

В спорте удачно сочетаются подвижные игры, к которым человек испытывает естественное стремление, с систематическими физическими упражнениями.

Стимулом спорта является радость, которую доставляет человеку сознание своего физического развития, и стремление к совершенствованию своих спортивных достижений, главным образом - в состязаниях.

Видов подвижных игр было и имеется бесконечное множество. Часто они являются лишь бессознательным желанием человека развить свои силы или привести их в равновесие. Но когда игры приобретают целеустремленность, они становятся спортом в собственном смысле этого слова. Мы можем повторить слова, сказанные Клодом Анэ: "Игра-это дар природы, спорт - изобретение человека". Играя, ребенок познает мир; занимаясь спортом, юноша стремится развить и испытать свои силы. Тот, кто ощутил в себе при этом какие-то способности, старается развить их, приобрести уверенность и показать свои достижения другим.

**История**

**Спорт** это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, система организации соревнований по различным физическим упражнениям.

Существует **любительский спорт** и **профессиональный**. Любительский спорт существовал еще в Древнем мире, а профессиональный в основном начал появляться на рубеже девятнадцатого и двадцатого века.

В давние времена первобытные люди занимались охотой, вели различные войны и просто пытались выжить. Чтобы вернуться с охоты, с добычей, необходимо было быть физически крепким и ловким. Сама природа тогда была главным тренером людей.

Чтоб выжить, надо было быстро бегать, метко метать копье, кидать камни, ориентироваться на месте, стрелять с лука и т.д. С развитием цивилизации начали появляться ритуальные соревнования в честь богов.

Еще в четвертом тысячелетии до н.э. в древнем  Вавилоне проводились подобные соревнования. Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие олимпиады. В эти соревнования входили: стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота.

Олимпийские игры появились в IX в. до н.э. Они должны были проходить в Олимпии. Отсюда и название – Олимпийские игры.

С приближением игр во всех направлениях разъезжались гонцы, которые сообщали о дне празднеств и объявляли «священное перемирие». На время Олимпийских игр останавливались все войны, и заключалось временное перемирие между греческими государствами.

Затем был учрежден единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить регулярно каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда».

**Виды спорта.**

Наиболее популярными являются **игровые** виды спорта. Такие как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол. Эти виды спорта отличаются особой зрелищностью.

 Очень интересными являются **циклические** виды спорта. Они имеют такое название, так как в них спортсмены совершают движения в пространстве, которые повторяются по определенному циклу. К этим видам спорта относятся: легкая атлетика, плавание,

конькобежный спорт, биатлон, лыжные гонки и др. Их отличительной особенностью является то, что в них запрещены физические контакты между соперниками.

**Боевые виды** спорта являются полной противоположностью циклических видов, так как в них физические контакты между соперниками являются основными действиями, при помощи которых спортсмены и добиваются побед. К этим видам относятся: бокс, самбо, кикбоксинг, вольная борьба, дзюдо, фехтование и др.

**Хоккей -**спортивная командная игра с клюшками и мячом (или шайбой), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника. Существуют 3 основных вида хоккея: с шайбой, с мячом, на траве.

**Волейбол** — вид [спорта](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFx37VXZKoPcLGsiAuA0rxbMCBCZA), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B9%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BF%25D0%25BB%25D0%25BE%25D1%2589%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25BA%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFlV4-SoF-nKX71CD1pndmlrIo-Bg), разделённой [сеткой](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%25D0%25A1%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BA%25D0%25B0_(%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F)%26action%3Dedit%26redlink%3D1&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHQ03MQURiAs8Tx2qLa2F8vXZbVIQ), стремясь направить [мяч](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B9%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BC%25D1%258F%25D1%2587&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGE6Fdh-mCom6wGJsqc9cMeJADRbw) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.

**Футбол**  — командный вид [спорта](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFx37VXZKoPcLGsiAuA0rxbMCBCZA), в котором целью является забить [мяч](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A4%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%3A%25D0%259F%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BE_2%3A%25D0%259C%25D1%258F%25D1%2587&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEXQvbgajVcIfwlHBF2BvhWvVOz6g) в [ворота](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B0_(%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582)&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGS906aapjbKtpbnzJauzpJ3ggl5g) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25B8%25D0%25B4_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEbjnGBeMiHlNDdzdZ3V6-hcHLS8g) в мире.

**Баскетбол** — спортивная командная игра с [мячом](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BC%25D1%258F%25D1%2587&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGm1NRvEBCejlnfxP1P7vaAuG3QlA). В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

**Гандбол** — командная игра с [мячом](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D1%258F%25D1%2587&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHo1xTchOcNjJy3QLBXtJ7xj8tbrw) 7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом руками. Цель игры − забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника.

**Биатлон** — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в [Германии](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2593%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25BC%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGO0Cspe7luTt0uCRe_PxdrbQKMtA), [России](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%258F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGkbIexQgRj7457EqNU56hOIzw97A), [Австрии](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25B2%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B8%25D1%258F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNE706PqRA6l4oKgtsuIn9wVJ8PrbA), [Норвегии](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259D%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B2%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25B8%25D1%258F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFQ7Ynl7SC9iOFujZXoDXj2UQF1ZQ), [Франции](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A4%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BD%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH0aggz-V-cLZs1HaE6A3g7aLnsEw) и [Швеции](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A8%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGQbAZWXEAAXyPCyvFCvkvrXRJI2w).

**Плавание** — [вид спорта](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25B8%25D0%25B4_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEbjnGBeMiHlNDdzdZ3V6-hcHLS8g) или спортивная дисциплина, заключающаяся, в преодолении [вплавь](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D1%2587%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B5%25D0%25BA%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEaoTeIAv58vgQci5cJEwlHVpB_Vw) за наименьшее время различных дистанций.

**Лёгкая атлетика** — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25B5_%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%258B_%25D0%25BB%25D1%2591%25D0%25B3%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B9_%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25BB%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B8&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGj6YgWNtkjT8w9rnywrhlzwC97eA), [спортивную ходьбу](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F_%25D1%2585%25D0%25BE%25D0%25B4%25D1%258C%25D0%25B1%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHNgitu_xzUiTA3C2HputRZfAqMGw), [технические виды (прыжки и метания)](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A2%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25BF%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%258B_%25D0%25BB%25D1%2591%25D0%25B3%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B9_%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25BB%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B8&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGSucbNezj97kfDm0yIxkvpdSLcuA), [многоборья](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25BB%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25BC%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%258C%25D1%258F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGg-MibtuyMYya1u_plgufm13LMCw), [пробеги](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B5%25D0%25B3_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D1%2588%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B5&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHfhdeDgX5UIc9CiquTaAu2u5zqgQ) (бег по шоссе) и [кроссы](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B5%25D0%25B3_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25B5%25D1%2587%25D1%2591%25D0%25BD%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B9_%25D0%25BC%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B8&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHV2AZGEM4p8XGg-sdOh4w3WZJ1Vg) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

**Лыжные гонки** — гонки на [лыжах](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25B8&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGzriHwyUl3-IB5raEx3oure35OGw) на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе.

**Конькобежный спорт** или **скоростной бег на коньках** — [вид спорта](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25B8%25D0%25B4_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEbjnGBeMiHlNDdzdZ3V6-hcHLS8g), в котором необходимо как можно быстрее на [коньках](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25BE%25D0%25BD%25D1%258C%25D0%25BA%25D0%25B8&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHHOKyL3lmgU1NMd3PXMEHydxuQUw) преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Подразделяется на классический и [шорт-трек](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A8%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582-%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BA&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFgwJUpWEonEmJEIJLTtSw5VodtGg).

**Бокс** — контактный вид [спорта](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFx37VXZKoPcLGsiAuA0rxbMCBCZA), единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары [кулаками](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D1%2583%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25BA_(%25D1%2580%25D1%2583%25D0%25BA%25D0%25B0)&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFq_DObKp_GSUg64It1087m8ds4Cw) в специальных перчатках. [Рефери](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D0%25B5%25D1%2584%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B8&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH5NK4boFHCkuzgvTVdC0QaDKX3Ag) контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд ([нокаут](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259D%25D0%25BE%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%2583%25D1%2582&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH-n5SNEdWib_GFZPbFuIY9uMuPcA)) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

**Дзюдо** - вид спортивной борьбы, основанной на приемах джиу-джитсу. Возник в Японии в конце 19 в. Наряду с приемами борьбы разрешены болевые (только на руки) и удушающие приемы. Спортсмены в кимоно (длинная куртка с поясом и свободные брюки) борются на специальных матах — татами.

**Фехтование** — [система приёмов](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25BE%25D0%25B5%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25B5_%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BA%25D1%2583%25D1%2581%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG0tNpG9sk9xd7D1MFOtCtmyZVjqQ) владения ручным холодным оружием в [рукопашном бою](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D1%2583%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BF%25D0%25B0%25D1%2588%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25B9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGobRQ-qzx7CCWGLQP9SDw5zahR_g), нанесения и отражения ударов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (как реальный, так и учебно-тренировочный, спортивный, сценический и др.).

**Роль спорта в жизни человека.**

Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди её видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их, к счастью, больше чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директоры различных спортивных обществ, попечители спорта и др.

И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете.  
Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

Стало общим местом утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамии, т.е. серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так. Двигательная активность - важнейшее условие нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся, все меньше и меньше: на работу и с работы мы едим в общественном транспорте, самая работа с внедрением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся, - короче, гиподинамия начинает реально угрожать каждому человеку.  
  
Есть ли выход из создавшегося тревожного положения? Есть. И выход этот нам предоставляет занятие спортом.  
  
Вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в пользе спорта. Спорт любят все. Но и любить спорт можно по-разному. Если вы часами сидите перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Не больше пользы принесет вам и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаете места на трибунах в числе других болельщиков, волнуетесь и переживаете за своих любимцев, прекрасно зная, как бы вы поступили, окажись вы на их месте, но, не делая ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу вашему здоровью.

**ВЫВОД:**Итак, спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд .Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость,.   
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.