Роль спорта в нашей жизни не оспорима. Он окружает нас везде: в школе, на улице, на стадионе. Каждый человек в мире пытается найти для себя какой-либо интересующий его вид спорта: бокс или футбол, верховая езда или плавание. Нельзя представить жизнь человека без физической нагрузки.

Спорт — составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие. Спорт в России — один из наиболее востребованных россиянами видов деятельности. Спортом занимаются профессионально и любительски. Любительский спорт тесно связан с понятием физкультуры. Оба направления в России развиваются и пропагандируются, но не так активно, как требуется для прогресса и современных достижений. Многие российские дети посещают различного рода спортивные секции. Проводятся массовые спортивные соревнования, например, «Кросс наций» и «Лыжня России».

Спорт это:

 **- Хорошее физическое здоровье**

Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.

 **- Отличная координация**

Правильная и хорошая координация между руками и глазами позволяет вам лучше сосредотачиваться на определенных вещах. Это будет полезно не только в спорте, но и повседневной деятельности.

  **- Физическая форма**

Многие люди жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы. Однако занятия спортом позволяет держать вас с хорошей форме без лишних усилий. Игра в футбол, хоккей или другой вид спорт заряжает вас энергией, к тому же это весело и интересно.

 **- Дисциплина**

Большинство спортивных игр подчеркивают важность строгого графика занятий и тренировок. Таким образом это формирует дисциплинированность.

 **- Снятие стресса**

Спорт это хороший способ избавиться от стресса и депрессии. Концентрация на игре легко отвлекает от проблем повседневной жизни.

 **- Социализация**

Во время занятий спортом у вас есть множество возможностей познакомиться с новыми людьми и завязать интересные знакомства.

 **- Польза для сна**

Все виды спорта включают в себя большое количество физической активности из-за чего вы будете чувствовать себя выжатым как лимон. И чтобы восстановиться организм будет требовать крепкого и долгого сна.

 **- Удовольствие от занятий**

 При занятии спортом можно получить не только необходимую физическую нагрузку, но и удовольствие.

**Вывод:** таким образом, спорт в той или иной мере охватывает громадные слои населения и несомненно роль спорта в нашей жизни очень велика!