



Работа ученика 4, "В" класса Барышасова
Армена.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Физическая культура — это занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья и улучшения физического развития.



Физическая культура в нашей жизни.

Физическая культура занимает особое место в жизни человека, так как с ее помощью удается улучшить работу не только суставов и мышечной ткани, но и внутренних органов. Занятия физической культурой должны быть регулярными и соответствующими индивидуальным особенностям человека.

Основной целью физического воспитания человека является укрепление его здоровья и повышение физических возможностей человека является укрепление его здоровья и повышение ^{или} физических показателей развития организма. Это является важнейшим воздействием физических нагрузок. Существует также и внутренний результат,