

Фізичні
вправи, як
складова
здоров'я



Фізичні вправи - це основне і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого вирішуються завдання фізичного виховання.

- .Прискорюють серцевий ритм, і тим самим стимулюють кровообіг, забезпечуючи інтенсифікацію (посилення) обмінних процесів у тканинах організму
- .Сприяють зміцненню мускулів
- .Запобігають розширенню вен
- .Надають гарний колір обличчя
- .Підтримують пружність шкіри
- .Сприяють виправленню постави
- .Сприяють нормалізації ваги
- .Зміцнюють кістки
- .Надають гнучкість суглобам та зв'язкам
- .Прищеплюють смак до регулярного та дисциплінованого життя

Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання належить фізичним вправам. Це обумовлено низкою причин, серед яких:

- фізичні вправи, на відміну від інших рухових дій, виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;
- фізичні вправи (як система рухів) виражають думки й емоції людини, її активність, ставлення до навколишнього середовища, а отже, впливають на фізичну і духовну сферу особи;
- фізичні вправи - один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема, а це робить їх потужним засобом виховання;
- фізичні вправи впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але і на психічний стан особи;
- фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні з метою
- використання у процесі самовдосконалення. Іншими словами,