Физическая культура Воткинсого района

В «Воткинском районе» планируется подготовка к проведению дня физкультурника.

Физическую культуру принято понимать как сферу социальной деятельности, которая направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье человека. Физкультура также помогает развивать психофизические способности человека, чему способствует процессе осознанной двигательной активности.

Сегодня физическую культуру можно смело назвать частью культуры современного общества. Об уровне ее развития в нашем обществе можно судить по таким показателям, как состояние здоровья и физического развития населения района. При этом важно также учитывать степень широты применения физической культуры в таких сферах, как образование, воспитание, производство и быт. Главным средством физической культуры являются сознательные занятия физическими упражнениями различных видов. Они предполагают постепенное возрастание физических нагрузок. Доказано, что физическая культура дает возможность не только правильно развивать человеческий организм, но и делать его более здоровым.