



**Гушак Валентина Вікторівна,
учитель фізичної культури,
перша кваліфікаційна категорія**

«Спорт – це биття твого серця, твоє дихання, твій ритм життя...»

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. А фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, продовження творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку.

