

Чем отличается физкультура от спорта?

Для сохранения здоровья нужна физическая активность – это факт, с которым не поспоришь.

Очень многие в современном мире заблуждаются, полагая, что физкультура – это просто устаревшее название. На самом деле, в основу и того и другого положены физические упражнения. Грань между физкультурой и спортом очень тонкая.

- ♦ Физкультура – это активность, направленная на восстановление, укрепление и развитие здоровья, формирование особого отношения к организму как к источнику силы и долголетия. 💪
- ♦ Спорт – это особый род активности, конечная цель которого заключается не только в развитии своих физических навыков, но и в соревновательной деятельности. 🏆

Физкультурой занимаются по мере возможностей и сил. Она открыта для всех желающих, независимо от возраста, физических навыков, социального статуса, а спорт – это постоянные тренировки, работа на пределе своих сил и возможностей. 🏆

