

Биологически человек остается представителем животного царства. Поэтому строение и функции нашего организма в течение миллионов лет эволюции формировались в неразрывной связи с их участием в осуществлении двигательных актов.

Определенный объем двигательной деятельности составляет для человека важнейшее условие сохранения нормального здоровья и работоспособности.