**Физическое воспитание и его роль**

**во всестороннем развитии личности.**

Как компонент и непременная составная часть системы физического воспитания, физическое воспитание активно участвует во всестороннем развитии личности, обеспечивает нормальный рост и совершенствование важнейших систем и функции организма, формирование здорового образа жизни, двигательных качеств, необходимых для творческого долголетия, высокопроизводительного труда и защиты социалистической Родины.

Будучи одним из ведущих условий формирования всестороннее и гармонически развитой личности, физическое воспитание выступает в единстве с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и гигиеническим воспитанием.

Тесная связь существует между физическим воспитанием и умственным. Достигаемое в итоге физического воспитания гармоническое развитие организма создаёт реальные предпосылки для повышения работоспособности, предупреждает переутомление в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности.

Занятия физической культурой и спортом вооружают опытом нравственных отношений, которые составляют основу формирования у учащихся коллективизма, целеустремленности, дисциплинированности, стойкости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств.