



**Беседа со спортсменами состоится в методическом кабинете
административного здания стадиона «Спартак» по адресу: м-н Горняк
22а**

Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок

