I Введение

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.
Гиппократ

Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.
Джон Локк

Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого.
В. Сухомлинский