**Физическая** **культура** способствует воспитанию человека, сочетающего в себе моральную чистоту, духовное богатство, и физическое совершенство. Также способствует повышению трудовой и социальной активности людей.

**Основные элементы физической культуры следующие:**   
1. Утренняя  зарядка.

2. Двигательная активность.

3. Физический труд.  
4.Физические  упражнения.   
5.Любительский  спорт.  
6.Активно – двигательные виды туризма.  
7.Закаливание  организма.  
8. Личная  гигиена.

Физическая культура также оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм человека. Игнорирование физической культуры приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.

Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

Выделяют пять основных двигательных качеств:

* силу;
* быстроту движений (скорость);
* координацию движений (ловкость);
* гибкость и выносливость.

При более глубоком рассмотрении к названным качествам добавляют: устойчивость равновесия;

* способность к произвольному расслаблению мышц;
* ритмичность, прыгучесть, мягкость движения, координированность.

**Подвижная игра** – это высокая ступень детского развития, от детства до становления личности, необходима для повышения и воспитания дисциплины человека.

**Коллективные подвижные игры** – это игры, в которых одновременно участвуют как большие группы участников, так и целые классы, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

**Индивидуальные (одиночные) подвижные игры** обычно организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать для себя условия и правила, а по желанию и изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

**Спортивные игры –** высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие техники и определенной тактики поведения в процессе игры

Спортивные игры включают в себя комплексные и универсальные средства развития человека.

**Современные спортивные игры** — это атлетическая игра, с высокой двигательной активностью, требующая от игрока функциональных возможностей скоростно-силовых качеств.

**Одним из ведущих физических качеств является быстрота**.

Основными средствами воспитания быстроты являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

**Воспитание силы.**

Необходимы высокие требования к силовым способностям игрока, определяющим высоту прыжков, быстроту выполнения различных действий, скорость перемещения и высокие результаты для проявления ловкости и выносливости. Силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц.

**Воспитание выносливости.**

 Для игрока характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости, применение активных систем защиты и нападения.

**Воспитание ловкости**.

Важнейшая роль ловкости- это способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

**Воспитание гибкости** **и умения расслабляться.**

Понятие «гибкость» отражает свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень его подвижности.

В целом работа по развитию физических качеств через спортивные и подвижные игры приводит к гармоничному развитию ребенка.

**1. Анкета: спорт и физкультура в жизни студентов.**

**1. Спорт для меня – это:**

а) способ поддерживать хорошую физическую форму

б) увлечение

в) способ добиться высоких результатов и стать известным

г) образ жизни.

**2. Я планирую заниматься спортом:**

а) пока есть свободное время

б) Пока небольшие нагрузки

в) хочу связать со спортом свою жизнь

г) пока не добьюсь высоких результатов.

**3. Считаю, что спорт помогает человеку:**

а) быть здоровым

б) добиться успехов в жизни

в) заработать много денег

г) раскрепоститься и найти много друзей.

**4. Я решил заниматься спортом, потому что:**

а) многие мои друзья занимаются спортом

б) с детства мечтал стать спортсменом

в) хочу иметь хорошую физическую форму

г) моя цель – добиться высоких результатов.

**5. Считаю, что в спорте главное:**

а) хороший тренер

б) желание

в) постоянная работа над собой

г) хорошие физические данные. Что

**6. Я считаю, что занятия спортом помогли мне:**

а) обрести хорошую физическую форму

б) найти много друзей

в) добиться высоких результатов

г) обрести смысл жизни.

**7. Я считаю, что большинство моих достижений – это:**

а) заслуга тренера

б) заслуга моих родителей

в) результат моей упорной работы

г) счастливый случай.

**8. Считаю, что спорт помогает человеку:**

а) быть здоровым

б) добиться успехов в жизни

в) раскрепоститься и найти много друзей

г) заработать много денег.

**9. Я бы хотел(а) в дальнейшем:**

а) продолжить занятие спортом и выйти на более высокий уровень

б) поступить на факультет физической подготовки, чтобы стать тренером

в) найти новое увлечение и бросить спорт

г) продолжать занятие спортом для себя и параллельно заниматься другим делом.

**10. Спорт сделал меня (выберите 3 варианта):**

а) терпеливым

б) красивым

в) известным

г) сильным

д) справедливым

**2. Анкета для определения** **потребностей и мотивов занятия спортом** можно использовать следующую анкету: отметьте знаком «+» в соответствующей графе).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид занятий** | **Ежед- невно** | **2-3**  **раза в неделю** | **Ежене- дельно** | **Один раз в месяц** | **От**  **случая к**  **случаю** | **Вообще не хочу** |
| а | б | в | г | д | е |
| Утренняя гимнастика |  |  |  |  |  |  |
| Походы выходного дня |  |  |  |  |  |  |
| Дни здоровья |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |
| Лыжный спорт |  |  |  |  |  |  |
| Единоборства |  |  |  |  |  |  |
| Массаж |  |  |  |  |  |  |
| Ритмическая гимнастика |  |  |  |  |  |  |
| Тренажерный зал |  |  |  |  |  |  |
| Всевозможные развлекательные  и познавательные мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| Занятия по  психологической подготовке к занятиям спортом |  |  |  |  |  |  |

Оба варианта анкетирования помогут нам разобраться с потребностями и желаниями молодежи в нынешнее время, а также с составлением спортивного расписания - укрепляющее здоровье (см. анкету 2) - для тех, кто любит планировать своё драгоценное время.

**Использованная литература:**

**1.** Гейнисман МЛ. Развитие основных двигательных качеств как важнейшее средство оздоровления детей дошкольного возраста // Матер, науч. конф. по итогам работы за 1990/91 гг. Омск, 1992

**2.** Ленерт Г., Лахман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». Пер. с нем. М.: «Физкультура и спорт», 1973г.

**3.** Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: 2005г.

**4.** Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №4.

**5.** Шишкина В.А. «Движение + движения». Книга для воспитателя детского сада. М.: «Просвещение», 1992г., 96с.

**6.** <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura>

**Результат исследовательской работы**