Сфера физической культуры и спорта является одной из наиболее                   распространенных областей деятельности человека – она затрагивает          физическое развитие, физическое воспитание, спорт, психологию,            биомеханику движений человека, медицину, спортивные сооружения и       инвентарь, управление процессом физической культуры и спорта. Важное значение, которое придается физической культуре и спорту требует глубоких знаний совершенствования средств и методов физического воспитания и спорта, особенно подрастающего поколения. Существенную помощь в этом может и должно оказывать дополнительное образование.

На спортивных занятиях можно научиться не только умениям и          навыкам правильно двигаться и выполнять набор упражнений, но и овладеть знаниями по самоконтролю показателей здоровья. Одной из задач, решаемых в спортивных секциях, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят   мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.