

45.1
Г38

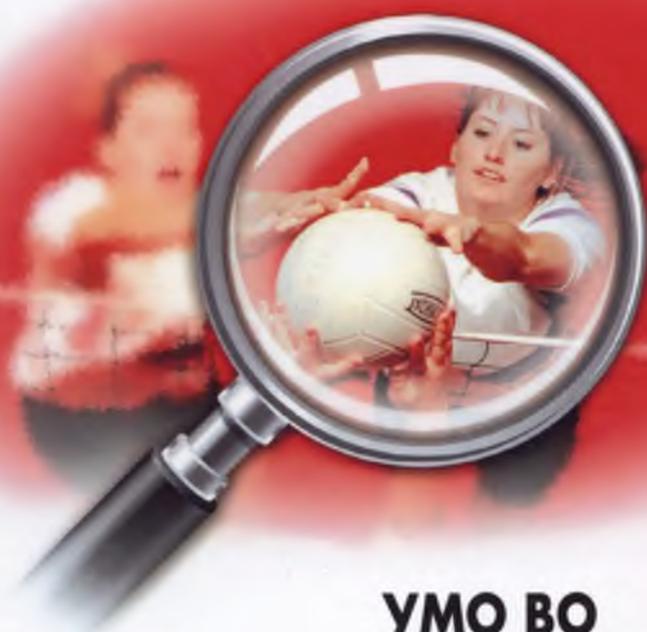
• ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА •
МОДУЛЬ • БАКАЛАВР • МАГИСТР

Г. Н. Германов

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

РАЗДЕЛЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2-е издание



МО рекомендует

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

МОСКОВСКИЙ
ГОРОДСКОЙ
УНИВЕРСИТЕТ
МГПУ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Г. Н. Германов

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. РАЗДЕЛЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ БАКАЛАВРИАТА И МАГИСТРАТУРЫ

2-е издание, переработанное и дополненное

ВВЕДЕНО
В КОМПЬЮТЕР

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

*Рекомендовано Научно-методическим советом по физической культуре
и спорту Министерства образования и науки Российской Федерации
в качестве учебного пособия для студентов-бакалавров и магистров
высших учебных заведений по направлениям подготовки
«Физическая культура», «Педагогическое образование»*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796.012.1(075.8)

ББК 75.0я73

Г38

Автор:

Германов Геннадий Николаевич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

Рецензенты:

Гибадуллин И. Г. — профессор, доктор педагогических наук, директор института физической культуры и спорта имени А. И. Тихонова Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова;

Фильмонова С. И. — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Сабирова И. А. — доцент, доктор педагогических наук, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, психологии и педагогики Воронежского государственного института физической культуры.

Германов, Г. Н.

Г38 Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль).

ISBN 978-5-534-04492-8

В учебном пособии рассматривается проблематика воспитания двигательных способностей и их качественной определенности, так называемых физических качеств, анализируются аспекты теоретико-методического понимания способностей через призму восприятия общего и специального в физических качествах человека.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Учебное пособие адресовано студентам-бакалаврам и магистрам, обучающимся в системе высшего образования, педагогам и специалистам, работающим в этой сфере, аспирантам и теоретикам физической культуры и спорта, занимающимся научными исследованиями в этой области.

УДК 796.012.1(075.8)

ББК 75.0я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-04492-8

© Германов Г. Н., 2017

© Германов Г. Н., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. Общие вопросы двигательной деятельности человека: исходные представления — «физические качества», «двигательные способности», «психомоторные способности»	6
1.1. Развитие или воспитание физических качеств?	6
1.2. Физические двигательные качества	13
1.3. Учение о способностях в теории физического воспитания и спорта	25
1.4. Учение о способностях в психолого-педагогических теориях	40
1.5. Психомоторные способности	72
1.6. Спортивные способности	106
1.7. Учение о способностях в философско-социологических теориях	110
Глава 2. Основы направленного воспитания двигательных способностей	114
2.1. Комплексное воспитание двигательных способностей	114
2.2. Сила и методы ее воспитания	120
2.3. Быстрота и методы ее воспитания	124
2.4. Выносливость и методы ее воспитания	130
2.5. Ловкость и методы ее воспитания	167
2.6. Гибкость и методика ее развития	181
Глава 3. Наследственность и среда при воспитании двигательных способностей	184
Содержание учебных заданий для самостоятельной работы студентов	205
Литература	212
Новые издания по дисциплине «Теория и методика физической культуры» и смежным дисциплинам	224