

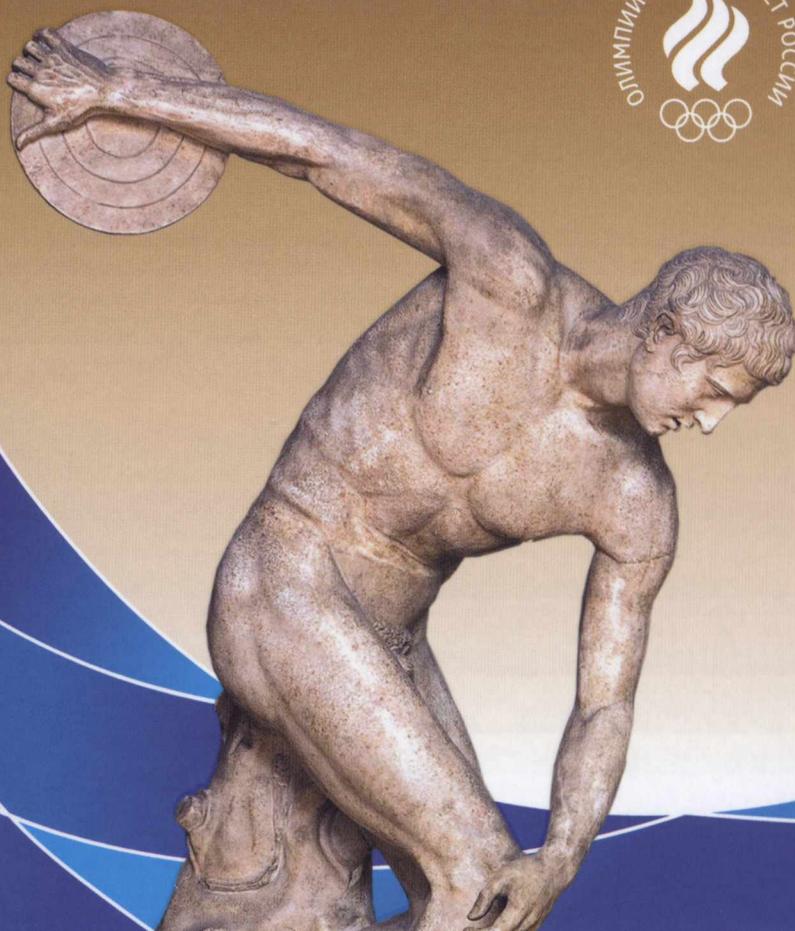
45.1

3-38

ОЛИМПИСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В.М. Зациорский

**ФИЗИЧЕСКИЕ  
КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА:  
ОСНОВЫ ТЕОРИИ  
И МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ**



ОЛИМПИЙСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ

В.М. Зациорский

**ФИЗИЧЕСКИЕ  
КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА:  
ОСНОВЫ ТЕОРИИ  
И МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ**

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2019

УДК 796/799

ББК 75.1

312

**Зациорский В. М.**

312 Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.

ISBN 978-5-907225-01-5

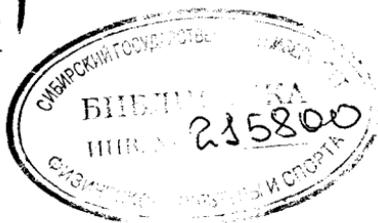
Эта книга – переиздание фундаментального труда известного отечественного теоретика спорта. В ней излагаются основы теории и методики воспитания физических качеств спортсмена как одной из важных сторон спортивной тренировки.

Предназначена для тренеров, спортсменов, студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта.

**УДК 796/799**

**ББК 75.1**

**Н. Ф. |**



© В. М. Зациорский, текст, 1966  
© В. М. Зациорский, текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Спорт», 2019

ISBN 978-5-907225-01-5

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От автора</b> .....	5
<b>Введение. Физические (двигательные) качества</b> .....	7
<b>Глава I. Методика воспитания силы</b> .....	10
I.1. Сила как физическое качество человека .....	10
I.2. Методы воспитания силы .....	29
I.3. Силовые упражнения и их выполнение .....	40
I.4. Аналитическое воспитание силы отдельных мышечных групп .....	53
I.5. Силовые упражнения в процессе физического воспитания .....	59
<b>Глава II. Методика воспитания быстроты</b> .....	74
II.1. Быстрота как физическое качество человека .....	74
II.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.....	78
II.3. Воспитание быстроты движений .....	85
II.4. Силовая и техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты .....	91
<b>Глава III. Методика воспитания выносливости</b> .....	100
III.1. Выносливость как физическое качество человека .....	100
III.2. Общие вопросы воспитания выносливости .....	118
III.3. Методика воспитания специальных видов выносливости .....	140
<b>Глава IV. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств</b> .....	151
IV.1. Ловкость и методика ее воспитания .....	151
IV.2. Гибкость и методика ее воспитания .....	157
IV.3. Другие качества и методика их воспитания .....	161
<b>Заключение. Воспитание физических качеств как единый процесс</b> ...	172
<b>Литература</b> .....	174
<b>Об авторе – от автора</b> .....	192