

ОЛИМПИЙСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

В.М. Зациорский

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



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

ISBN 978-5-907225-01-5

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Введение. Физические (двигательные) качества	7
Глава I. Методика воспитания силы	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
Глава II. Методика воспитания быстроты	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
Глава III. Методика воспитания выносливости	100
III.1. Выносливость как физическое качество человека	100
III.2. Общие вопросы воспитания выносливости	118
III.3. Методика воспитания специальных видов выносливости	140
Глава IV. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств	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
Заключение. Воспитание физических качеств как единый процесс ...	172
Литература	174
Об авторе – от автора	192