

УДК 796.012.1(075.8)  
ББК 75.00я73  
К14

**Рецензенты:**

*А. А. Кудинов*, д. п. н., профессор, кафедра «Теория и история физической культуры» ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»;

*И. В. Орлан*, доцент, к. п. н., профессор РАЕ, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

**Казантинова Г. М.**

К14

Физические качества человека и их воспитание: учебное пособие / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Ю.О. Аверясова. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 64 с.

ISBN 978-5-00129-310-1

В учебном пособии дана характеристика физических качеств человека. Отмечены факторы, влияющие на них. Представлены методы и упражнения для их совершенствования.

Материалы учебного пособия могут использоваться студентами всех учебных групп и преподавателями физической культуры при проведении практических занятий.

УДК 796.012.1(075.8)  
ББК 75.00я73

ISBN 978-5-00129-310-1

© Коллектив авторов, 2023  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>1. Научные и организационно-методические основы физического воспитания .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Физические качества человека .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Характеристика физических качеств человека. Средства и методы их воспитания .....</b>	<b>15</b>
3.1 Сила. Понятие. Виды силы. Факторы, влияющие на ее развитие. Примеры упражнений для развития силы .....	15
3.2 Выносливость. Понятие. Механизмы развития выносливости. Виды выносливости. Примеры упражнений для развития выносливости .....	22
3.3 Ловкость. Понятие. Виды ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Примеры упражнений для развития ловкости .....	33
3.4 Быстрота. Понятие. Факторы, влияющие на развитие быстроты. Примеры упражнений для развития быстроты .....	39
3.5 Гибкость. Понятие. Виды гибкости. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Примеры упражнений для развития гибкости .....	46
Заключение .....	59
Список использованной литературы .....	60