

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	<b>4</b>
<b>Глава 1. Общие вопросы двигательной деятельности человека: исходные представления — «физические качества», «двигательные способности», «психомоторные способности»</b> .....	<b>6</b>
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
<b>Глава 2. Основы направленного воспитания двигательных способностей</b> .....	<b>114</b>
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
<b>Глава 3. Наследственность и среда при воспитании двигательных способностей</b> .....	<b>184</b>
<b>Содержание учебных заданий для самостоятельной работы студентов</b> .....	<b>205</b>
<b>Литература</b> .....	<b>212</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Теория и методика физической культуры» и смежным дисциплинам</b> .....	<b>224</b>