

В.Б. Иссурин, В.И. Лях

---

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ



УДК 796/799  
ББК 75.1  
И85

Перевод с английского *И. В. Шаробайко*

**Иссурин В. Б., Лях В. И.**

И85 Координационные способности спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.

ISBN 978-5-907225-04-6

В книге представлены основные концепции теории координации спортивных движений, включая общие подходы, современную теорию многоуровневого построения высококоординированных двигательных навыков и подробное описание базовых координационных способностей (КС), которые формируют основу для достижения технико-тактического мастерства в любой спортивной дисциплине; представлены практические средства для оценки различных КС и описание типичных упражнений, которые могут быть включены в тренировочные программы для целенаправленного повышения координационного потенциала молодежи и спортсменов высокого уровня.

Для тренеров, тренеров-преподавателей, спортсменов, специалистов, студентов высших учебных заведений спортивного профиля.

**УДК 796/799  
ББК 75.1**

**ISBN 978-5-907225-04-6**

© Иссурин В. Б., Лях В. И., 2019  
© Пер. с англ.  
Шаробайко И. В., 2019  
© Издательство «Спорт»,  
оформление, издание, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	6
Благодарности . . . . .	9

## РАЗДЕЛ I

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ . . . . .	10
---	----

### Глава 1. Основные понятия теории координации

движения . . . . .	10
1.1. Многоуровневое построение движений человека . .	15
1.1.1. Уровень тонуса . . . . .	15
1.1.2. Уровень синергии. . . . .	16
1.1.3. Уровень пространства . . . . .	17
1.1.4. Уровень действия . . . . .	18
1.2. Приобретение и построение двигательных навыков .	21

### Глава 2. Основы спортивной координации:

сущность и проявления . . . . .	25
2.1. Классификация основных компонентов координационных способностей спортсменов . . . .	25
2.2. Кинестетическая дифференциация . . . . .	28
2.3. Ритмические способности . . . . .	31
2.4. Пространственная ориентация . . . . .	36
2.5. Сложная двигательная реакция . . . . .	42
2.6. Ловкость. . . . .	47
2.7. Способности к сохранению равновесия. . . . .	53

### Глава 3. Наследственные и связанные с окружающей средой факторы, влияющие на координационные способности

способности . . . . .	60
3.1. Генетические детерминанты координационных способностей . . . . .	60
3.2. Дополнительные факторы, влияющие на координационные способности спортсменов . . .	63
3.3. Естественные тенденции в развитии основных координационных способностей . . . . .	67

3.4. Гендерные различия в развитии основных координационных способностей . . . . .	69
3.5. Лонгитудинальный тренд в развитии основных координационных способностей . . . . .	71
3.6. Совершенствование координационных навыков спортсменов высокого класса . . . . .	74
<b>Глава 4. Методологические аспекты целенаправленного развития координационных способностей. . . . .</b>	<b>77</b>
4.1. Подходы к тренировочному процессу, реализуемые при развитии базовых координационных способностей. . . . .	78
4.1.1. Одновременное совершенствование многих координационных способностей . . . . .	78
4.1.2. Выборочное акцентированное развитие определённых координационных способностей . . . . .	80
4.2. Планирование тренировочного процесса для развития определённых координационных способностей в рамках многолетней подготовки. . .	81
4.3. Основные направления развития координационных способностей в разном возрасте . . . . .	83
4.4. Выбор и составление упражнений для развития координации . . . . .	87
4.5. Включение различных форм тренировочных занятий в программу подготовки. . . . .	93
Заключение по разделу. . . . .	95

## РАЗДЕЛ II

<b>ОЦЕНКА И РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ . . . . .</b>	<b>98</b>
---	-----------

<b>Глава 5. Оценка и развитие кинестетической дифференциации . . . . .</b>	<b>98</b>
5.1. Оценка кинестетической дифференциации. . . . .	99
5.2. Примеры упражнений для детей 7–10 лет. . . . .	101
5.3. Примеры упражнений для детей 11–14 лет . . . . .	105
5.4. Примеры упражнений для спортсменов 15–19 лет. .111	

<b>Глава 6. Оценка и развитие пространственной ориентации</b>	117
6.1. Оценка пространственной ориентации	117
6.2. Примеры упражнений для детей 7–10 лет	119
6.3. Примеры упражнений для детей 11–14 лет	122
6.4. Примеры упражнений для спортсменов 15–19 лет	127
<b>Глава 7. Оценка и развитие способности сохранять равновесие тела</b>	132
7.1. Оценка способности сохранять равновесие тела	132
7.2. Примеры упражнений для детей 7–10 лет	135
7.3. Примеры упражнений для детей 11–14 лет	138
7.4. Примеры упражнений для спортсменов 15–19 лет	143
<b>Глава 8. Оценка и развитие ритмических способностей</b>	148
8.1. Оценка ритмических способностей	148
8.2. Примеры упражнений для детей 7–10 лет	149
8.3. Примеры упражнений для детей 11–14 лет	153
8.4. Примеры упражнений для спортсменов 15–19 лет	157
<b>Глава 9. Оценка и развитие ловкости</b>	162
9.1. Оценка ловкости	162
9.2. Примеры упражнений для детей 7–10 лет	163
9.3. Примеры упражнений для детей 11–14 лет	167
9.4. Примеры упражнений для спортсменов 15–19 лет	172
<b>Глава 10. Оценка и развитие сложной двигательной реакции и способности к произвольному расслаблению мышц</b>	178
10.1. Оценка сложной двигательной реакции	178
10.2. Примеры упражнений для детей 7–10 лет	180
10.3. Примеры упражнений для детей 11–14 лет	184
10.4. Примеры упражнений для спортсменов 15–19 лет	188
10.5. Упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц	192
<b>Заключение по разделу</b>	195
<b>Литература</b>	198