

УДК 796/799
ББК 75.0
Г70

Рецензенты:

О.И. Попов – доктор педагогических наук, профессор
В.Д. Сонькин – доктор биологических наук, профессор
А.А. Челноков – доктор биологических наук, доцент

Городничев Р.М., Шляхтов В.Н.

Г70

Физиология координационных способностей спортсменов : монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2022. – 152 с.

ISBN 978-5-907601-02-4

В монографии изложены современные представления о физиологических механизмах, лежащих в основе координационных способностей человека. Раскрываются сведения о тестировании различных видов координационных способностей спортсменов, средствах и методах их развития. Авторы предлагают новые нетрадиционные методы повышения координационных способностей человека.

Монография предназначена для специалистов по физиологии, спортивной медицине, биомеханике, теории и методике спортивной тренировки; для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 – Физическая культура, 49.04.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.04.03 – Спорт; для аспирантов направлений подготовки 06.06.01 – Биологические науки и 49.06.01 – Физическая культура и спорт.

**УДК 796/799
ББК 75.0**

ISBN 978-5-907601-02-4

© Текст, Р.М. Городничев,
В.Н. Шляхтов, 2022
© Оформление, издание,
издательство «Спорт», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.....	5
Глава 2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	20
Глава 3. ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА	31
Глава 4. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ ПРИ РАЗВИТИИ УТОМЛЕНИЯ	52
Глава 5. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	67
Глава 6. КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	85
Глава 7. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	107
Глава 8. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	119
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	127
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	128
ПРИЛОЖЕНИЕ	141