

Горбанева Е.П., Лагутина М.В.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ  
ВИДОВ СПОРТА**

Волгоград 2012

**ББК 28.903**  
**75.12**  
**Г671**

Рецензенты: д.м.н., профессор, зав. кафедры нормальной физиологии ВГМУ  
Клаучек С.В.  
д.м.н., доцент Осадшая Л.Б.  
д.б.н., проф. каф. физиологии ВГАФК Сентябрёв Н.Н.

Допущено к изданию решением ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в  
качестве учебно-методического пособия

**Горбанева, Е.П.**

**Г671** Физиологические основы сложнокоординационных видов спорта:  
учебно-методическое пособие / Е.П. Горбанева, М.В. Лагутина. – Вол-  
гоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 76 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высшего профессионального образования, осваивающих профессиональную образовательную программу бакалавриата по направлению 034300 «Физическая культура», профилей «спортивная тренировка в избранном виде спорта», «физкультурное образование», и направлению 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль «адаптивное физическое воспитание», в соответствии с новым Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

**ББК 28.903**  
**75.12**

© Горбанева Е.П., Лагутина М.В., 2012.  
© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.

## Содержание

Введение.....	5
1. Физиологическая характеристика упражнений в сложнокоординационных видах спорта.....	6
1.1 Общая характеристика упражнений.....	6
1.2 Особенности двигательной деятельности в сложнокоординационных видах спорта. Характеристика двигательных способностей спортсменов.....	8
1.3 Оценка физической подготовленности спортсменок специализации фитнес-аэробика.....	12
2. Особенности морфофункционального развития организма спортсменов в сложнокоординационных видах спорта.....	16
2.1 Особенности физического развития спортсменов различных спортивных специализаций.....	16
2.2 Особенности морфофункцио нальных показателей спортсменов специализации спортивная акробатика.....	19
2.3 Анализ морфофункциональных показателей организма спортсменов специализации фитнес-аэробика.....	22
3. Характеристика тренировочных нагрузок в сложнокоординационных видах спорта.....	27
3.1 Основные параметры нагрузок.....	27
3.2 Возрастные особенности развития физиологических систем и их реакция на тренировочную нагрузку в сложнокоординационных видах спорта.....	31
3.3 Изменение показателей физиологических систем организма юных гимнасток в отдельных мезоциклах соревновательного периода.....	36
3.4 Особенности влияния соревновательных нагрузок на функциональное состояние организма спортсменок специализации художественная гимнастика.....	38
4. Энергообеспечение мышечной деятельности в сложнокоординационных видах спорта.....	41
4.1 Характеристика механизмов энергообеспечения. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.....	41
4.2 Способ вегетативного обеспечения мышечной деятельности.....	44
5. Оптимизация функциональной подготовленности спортсменов сложнокоординационных видов спорта.....	45
5.1 Особенности кардиореспираторной системы спортсменок сложнокоординационных видов спорта специализации фитнес-аэробика в процессе многолетней адаптации.....	45
5.2 Современные технологии оптимизации функциональной подготовленности спортсменов.....	48
5.3 Методика совершенствования функциональной мощности спортсменов-акробатов на основе применения эргогенических	

средств.....	54
5.4 Влияние экспериментальной программы тренировок с использованием эргогенических средств на показатели функциональной мощности спортсменов-акробатов.....	61
6. Спортивный отбор в сложнокоординационных видах спорта.....	64
6.1 Виды и организация отбора.....	64
6.2 Специфика системы отбора в сложнокоординационных видах спорта на примере гимнастики.....	66
Список литературы.....	68