

Ф.А. ИОРДАНСКАЯ

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ – РЕЗЕРВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



Этапы углубленной
подготовки
и спортивного
совершенствования



Издательство «СПОРТ»
Москва 2021

УДК 796/799
ББК 75.0
И75

Рецензент:

Т. Ф. Абрамова— доктор биологических наук, заведующая лабораторией проблем комплексного сопровождения спортивной подготовки
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

Иорданская Ф. А.

И75 Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов — резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Текст] : монография, изд. 2-е, перераб. и дополн. / Ф. А. Иорданская. — М. : Спорт, 2021. — 176 с.

ISBN 978-5-907225-39-8

Монография — результат обобщения и анализа данных многолетних научных исследований и научно-методического обеспечения подготовки юных спортсменов СДЮШОР г. Москвы, юношеских и молодежных команд страны. Изыскания были проведены на базе отдела функциональной диагностики и спортивной медицины ВНИИФК. Представители 12 видов спорта — баскетбола, волейбола, гребли, гимнастики, футбола, фехтования, плавания, водного поло, тенниса, дзюдо, хоккея с шайбой, фигурного катания — послужили объектом изучения.

Освещены возрастные морфофункциональные и биологические особенности растущего организма юных атлетов, рассмотрены разработанные и реализованные на практике программы срочной и долговременной адаптации, а также выделены информативно значимые параметры адаптационных способностей спортсменов с учетом специфики видов спорта. Автором определены организационно-методические критерии проведения и оценки результатов мониторинга функциональной подготовленности, проанализирована система комплексного восстановления и профилактики.

Для врачей и тренеров СДЮШОР, ШВСМ, УОР, врачей ВФД и специалистов, занятых в подготовке юных спортсменов, научных работников.

**УДК 796/799
ББК 75.0**

ISBN 978-5-907225-39-8

© Ф. А. Иорданская, 2011, 2021
© Оформление. ОАО «Издательство
“Спорт”», 2021

Содержание

Список сокращений	3
Введение	4
I. Методология проведения и подходы к оценке результатов мониторинга функциональной подготовленности спортсменов	9
II. Вегетативное обеспечение работоспособности юных спортсменов	18
2.1. Возрастно-половые особенности вегетативного обеспечения работоспособности спортсменов	18
III. Психофизиологическое состояние юных спортсменов	33
IV. Мониторинг и оценка функциональной подготовленности юных спортсменов в разных видах спорта	36
4.1. Оценка функциональной подготовленности баскетболистов	36
4.2. Оценка функциональной подготовленности волейболистов	43
4.3. Оценка функциональной подготовленности футболистов	49
4.4. О функциональных возможностях организма девушек-футболисток в зависимости от уровня подготовленности и возраста	55
4.5. Оценка функциональной подготовленности юных гребцов на байдарках и каноэ	59
4.6. Мониторинг здоровья и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов разного возраста и пола, занимающихся академической греблей	63
4.7. Мониторинг состояния здоровья и оценка функциональной подготовленности пловцов	74
4.8. Оценка функциональной подготовленности гимнастов	78
4.9. Оценка общей работоспособности фехтовальщиков	84
4.10. Мониторинг функционального состояния сердечно-сосудистой системы ватерполистов в полугодовом цикле подготовки	88
4.11. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов к нагрузкам в современном теннисе	95

4.12. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных борцов дзюдо к нагрузкам	105
4.13. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных спортсменов к нагрузкам в современном хоккее с шайбой	111
4.14. Адаптационные возможности морфофункциональных систем организма фигуристов разной спортивной специализации	117
V. Методические подходы к организации и оценке результатов мониторинга функциональной подготовленности юных спортсменов в процессе их роста и развития	130
VI. Комплексная система восстановления в спорте	152
Заключение	159
Список литературы	162