

УДК 796/799
ББК 75.0
И75

Рецензенты:

В.А. Левандо — д-р мед. наук, профессор, зав. лабораторией традиционных и нетрадиционных методов восстановления ВНИИФК;
Т.Ф. Абрамова — д-р биол. наук, руководитель Центра медико-биологических проблем спорта ВНИИФК

Иорданская Ф. А.

И75 Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов — резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Текст] : монография / Ф. А. Иорданская. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0496-3

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 лаборатории функциональной диагностики и врачебного контроля ВНИИФК. Представители 11 видов спорта — баскетбола, волейбола, гребли, гимнастики, футбола, фехтования, плавания, водного поло, тенниса, дзюдо, хоккея с шайбой — 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 978-5-9718-0496-3

© Ф. А. Иорданская, 2011
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2011

Содержание

Список сокращений	3
Введение	4
I. Методология проведения и подходы к оценке результатов мониторинга функциональной подготовленности спортсменов	10
II. Вегетативное обеспечение работоспособности юных спортсменов	16
III. Психофизиологическое состояние юных спортсменов	20
IV. Мониторинг и оценка функциональной подготовленности юных спортсменов в разных видах спорта	23
4.1. Оценка функциональной подготовленности баскетболистов	23
4.2. Оценка функциональной подготовленности волейболистов	30
4.3. Оценка функциональной подготовленности футболистов	36
4.4. О функциональных возможностях организма девушек-футболисток в зависимости от уровня подготовленности и возраста	42
4.5. Оценка функциональной подготовленности юных гребцов на байдарках и каноэ	46
4.6. Мониторинг здоровья и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов разного возраста и пола, занимающихся академической греблей	50
4.7. Мониторинг состояния здоровья и оценка функциональной подготовленности пловцов	61
4.8. Оценка функциональной подготовленности гимнастов	65
4.9. Оценка общей работоспособности фехтовальщиков	71
4.10. Мониторинг функционального состояния сердечно-сосудистой системы ватерполистов в полугодовом цикле подготовки	75
4.11. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов к нагрузкам в современном теннисе	82
4.12. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных борцов дзюдо к нагрузкам	92

Содержание	141
4.13. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных спортсменов к нагрузкам в современном хоккее с шайбой	98
V. Методические подходы к организации и оценке результатов мониторинга функциональной подготовленности юных спортсменов в процессе их роста и развития	105
VI. Комплексная система восстановления в спорте	125
Заключение	132
Список литературы	135