

УДК 796.012-053.6:[612.76+613.95/.96](075.8)
ББК 75.0я73
О75

О75 **Особенности медико-биологического обеспечения детско-юношеского спорта:** курс лекций / С. Ю. Золичева, А. В. Тарасов, А. В. Смоленский, О. И. Беличенко. — М.: Советский спорт, 2024. — 181 с.

ISBN 978-5-00129-417-7

В курсе лекций представлены основные материалы, включенные в программу «Особенности медико-биологического обеспечения детско-юношеского спорта», учебного плана подготовки бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт».

Представленный материал может быть полезен для магистрантов и аспирантов вузов физической культуры и спорта, тренеров-педагогов и спортивных врачей.

УДК 796.012-053.6:[612.76+613.95/.96](075.8)
ББК 75.0я73

ISBN 978-5-00129-417-7

© Золичева С.Ю., Тарасов А.В., Смоленский А.В.,
Беличенко О.И., 2024
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Перечень сокращений	3
Введение	5
Лекция 1. Актуальные проблемы детской спортивной медицины.....	7
Лекция 2. Анатомо-физиологические особенности детей	
школьного возраста	26
Младший школьный возраст	26
Средний школьный возраст.....	28
Старший школьный возраст	31
Лекция 3. Влияние занятий физической культурой и спортом	
на морфофункциональное состояние организма ребенка.....	36
Лекция 4. Физическое развитие и особенности развития	
физических качеств у юных спортсменов	49
I. Особенности физического развития спортсменов.....	49
II. Развитие физических качеств и физических способностей	
в зависимости от возраста, пола и индивидуальных различий	56
Лекция 5. Методы исследования и оценки физического развития	
детей и подростков	60
I. Методика определения соматоскопических признаков	60
II. Методика определения антропометрических признаков.....	68
III. Методика определения физиометрических признаков.....	71
IV. Методы оценки физического развития.....	75
4.1. Метод индексов.....	76
4.2. Центильный метод.....	76
Лекция 6. Методы исследования и оценка физической	
работоспособности в детско-юношеском возрасте	80
Лекция 7. Медико-биологические основы спортивного отбора.	
Медицинские противопоказания к занятиям спортом детей	
и подростков	97
I. Медико-биологические основы спортивного отбора.....	97
II. Медицинские противопоказания для занятий	
физической культурой и спортом детей и подростков.....	103

Лекция 8. Факторы риска развития заболеваний у юных спортсменов	111
Лекция 9. Патологические состояния и травмы в детско-юношеском возрасте при нерациональных занятиях спортом	119
Апофизит пяточной кости	122
Болезнь Хаглунда-Шинца	124
Травмы передней крестообразной связки	128
Черепно-мозговая травма (ЧМТ)	130
Потрясение и тепловой удар	131
Лекция 10. Особенности питания юных спортсменов	135
I. Принципы питания в детско-юношеском спорте	136
II. Макронутриентный состав рациона юных спортсменов	137
1.1. Белки в составе рациона юных спортсменов	138
1.2. Жиры в составе рациона юных спортсменов	140
1.3. Углеводы в составе рациона юных спортсменов	140
1.4. Обеспеченность микронутриентами	140
III. Питьевой режим	142
IV. Специализированные продукты спортивного питания	142
V. Вопросы организации питания юных спортсменов	142
Заключение	145
Приложения	147
Приложение 1	147
Приложение 2	152
Приложение 3	155
Приложение 4	158
Приложение 5	161
Приложение 6	165
Приложение 7	167
Приложение 8	170