

УДК 796/799  
ББК 75.0  
И75

*Рецензент:*

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

**Иорданская Ф.А.**

И75 Ранняя спортивная подготовка детей 6–10 лет (допуск по состоянию здоровья, отбор в вид спорта, факторы риска, адаптация к нагрузкам, профилактика): монография. / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт, 2024. – 116 с.

ISBN 978-5-907601-63-5

Настоящая работа подготовлена по результатам научно-исследовательской деятельности в рамках государственного задания темы НИР (код темы № 001-21/1) лаборатории проблем комплексного сопровождения спортивной подготовки ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, руководитель темы Т.Ф. Абрамова, и посвящена медико-биологическому контролю и обеспечению безопасности состояния здоровья и функционального состояния организма детей 6–10 лет на этапе ранней спортивной подготовки: допуск по состоянию здоровья, отбор в вид спорта, факторы риска, адаптация к нагрузкам, детский травматизм, профилактика и факторы, повышающие эффективность подготовки. Успешная реализация программы федеральных стандартов подготовки по виду спорта, соблюдая условия здорового образа жизни, самоконтроля, оценки адаптации и восстанавливаемости к тренировочным нагрузкам, профилактику травматизма и перенапряжения сердечно-сосудистой системы, обеспечат юных спортсменов 6–10 лет возможности формирования и повышения функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Для врачей и тренеров спортивных клубов, СДЮШОР, ШВСМ, врачей ВФД, специалистов, занятых в подготовке юных спортсменов, родителей детей.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.0**

ISBN 978-5-907601-63-5

© Иорданская Ф.А., текст, 2024  
© Издание, оформление. Издательство  
«Спорт», 2024

## Содержание

Список сокращений .....	3
Введение .....	4
<b>1. Состояние здоровья детей в Российской Федерации.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Морфофункциональные, анатомо-физиологические особенности и двигательная активность детей 6–10 лет .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Двигательные способности детей 6–10 лет .....</b>	<b>15</b>
<b>4. Программа мониторинга оценки физической подготовленности детей 6–10 лет .....</b>	<b>18</b>
Показатели проявления развития физических качеств .....	19
Оценка физических качеств детей 7–10 лет .....	20
<b>5. Показатели функциональной подготовленности детей 6–10 лет в процессе спортивной подготовки.....</b>	<b>29</b>
Возрастные изменения показателей сердечно-сосудистой деятельности у детей .....	30
Реакция сердечно-сосудистой системы детей на физические нагрузки .....	32
Функционально-диагностическое тестирование детей 6–10 лет в процессе спортивной подготовки .....	32
<b>6. Самоконтроль – прогностический фактор раннего предупреждения о необходимости коррекции режима тренировки, учебы и отдыха детей 6–10 лет .....</b>	<b>37</b>
<b>7. Мобильные приборы функциональной диагностики в процессе мониторинга и оценки адаптации к тренировочным нагрузкам детей 6–10 лет на этапах ранней спортивной подготовки .....</b>	<b>41</b>
<b>8. Функциональная подготовленность детей 6–10 лет на этапе ранней спортивной подготовки с учетом спортивной специализации .....</b>	<b>43</b>
8.1. Оценка функциональной подготовленности детей 6–10 лет на раннем этапе подготовки в хоккее с шайбой .....	44