

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
1. Состояние здоровья детей в Российской Федерации.....	8
2. Морфофункциональные, анатомо-физиологические особенности и двигательная активность детей 6–10 лет	13
3. Двигательные способности детей 6–10 лет	15
4. Программа мониторинга оценки физической подготовленности детей 6–10 лет	18
Показатели проявления развития физических качеств	19
Оценка физических качеств детей 7–10 лет	20
5. Показатели функциональной подготовленности детей 6–10 лет в процессе спортивной подготовки.....	29
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
6. Самоконтроль – прогностический фактор раннего предупреждения о необходимости коррекции режима тренировки, учебы и отдыха детей 6–10 лет	37
7. Мобильные приборы функциональной диагностики в процессе мониторинга и оценки адаптации к тренировочным нагрузкам детей 6–10 лет на этапах ранней спортивной подготовки	41
8. Функциональная подготовленность детей 6–10 лет на этапе ранней спортивной подготовки с учетом спортивной специализации	43
8.1. Оценка функциональной подготовленности детей 6–10 лет на раннем этапе подготовки в хоккее с шайбой	44