

Ф. А. Иорданская

**МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ —
РЕЗЕРВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

ЭТАПЫ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ
И СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

Ф. А. Иорданская

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ – РЕЗЕРВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ЭТАПЫ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ



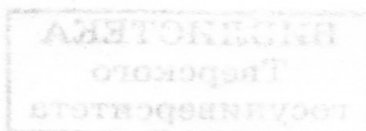
Москва 2011

Тверской государственный университет



Научная библиотека

00311499



P2

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

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