

Ф.А. Иорданская

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Проблемы
полового диморфизма



Москва 2012

ББК 75.0-4
И75

Рецензенты:

Калинкин Л.А. — доктор мед. наук, профессор,
председатель Медико-биологического Ученого совета ФГБУ ФНЦ ВНИИФК;
Абрамова Т.Ф. — доктор биол. наук, руководитель управления инновационных
технологий сопровождения спорта высших достижений и спортивного резерва
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

Иорданская Ф. А.

И75 Мужчины и женщины в спорте высших достижений (проблемы поло-
вого диморфизма) [Текст] : монография / Ф. А. Иорданская. — М. : Со-
ветский спорт, 2012. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0586-1

В книге впервые на всех уровнях рассмотрена проблема полового димор-
физма в спорте высших достижений с приведением оригинальных данных,
собранных автором в течение многолетней научной и практической работы.

С позиций задач большого спорта рассматриваются особенности адаптации
и дезадаптации мужского и женского организма в аналогичных видах спорта,
а также необходимость критериев оценки функциональной подготовленности
с учетом гендерных различий. Особое внимание обращено на своевременное
выявление и направленную коррекцию выявленных нарушений.

Знание специфических черт развития мужского и женского организма
позволит более адекватно и эффективно осуществлять дифференцированное
построение тренировочных программ и надежнее оценивать информационно-
диагностические признаки адаптации спортсменов и спортсменок.

Книга предназначена для врачей, тренеров, специалистов спорта.

ББК 75.0-4

Редактор *Н.Б. Полосина*. Художник *Е.А. Ильин*. Компьютерная графика *М.А. Гольдман*.
Корректоры *Л.А. Милинская, И.Т. Самсонова*. Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*.

Подписано в печать 05.04.12. Формат 70×100¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 16,0. Уч.-изд. л. 20,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 1664. Заказ № 1991.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18. Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии
в ОАО «Первая Образцовая типография» филиал «Дом печати «ВЯТКА»».
610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122

ISBN 978-5-9718-0586-1

© Иорданская Ф. А., 2012
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2012

Оглавление

Список сокращений	5
От автора	7
Введение	9
ГЛАВА 1. Развитие и формирование организма мужчины и женщины. Понятие «половой диморфизм»	16
ГЛАВА 2. Сравнительные морфофункциональные и личностные характеристики мужчин и женщин с позиции полового диморфизма и задач спорта	27
ГЛАВА 3. Специфика вида спорта и функциональные возможности мужчин и женщин — спортсменов высокого класса	56
3.1. Функциональные возможности гребцов	57
3.2. Функциональные возможности гандболистов	63
3.3. Функциональные возможности дзюдоистов	68
3.4. Функциональные возможности волейболистов	80
ГЛАВА 4. Медицинские аспекты временной адаптации спортсменов разного пола в процессе предсоревновательной и соревновательной подготовки при перелетах на запад и восток	99
4.1. Сравнительные характеристики особенностей временной адаптации волейболистов и волейболисток при перелетах на запад и восток (соревновательный период подготовки)	107
4.2. Рекомендации по профилактике острого десинхроноза	119
ГЛАВА 5. Влияние нагрузок экстремального характера в процессе долговременной адаптации на основные системы организма высококвалифицированных спортсменов и спортсменок	122
5.1. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам современного спорта у ведущих спортсменов	124
5.2. Роль вегетативной нервной системы спортсменов в адаптации к нагрузкам	144
5.3. Гепатобилиарная система и ее роль в адаптации спортсменов и спортсменок к нагрузкам современного спорта	151
5.4. Влияние нагрузок современного спорта на опорно-двигательный аппарат атлетов	162
5.5. Клинико-биохимические показатели адаптации организма спортсменов — мужчин и женщин — к тренировочным нагрузкам	170

ГЛАВА 6. Психологические особенности личности спортсменов — мужчин и женщин. Психофизиологический контроль	177
6.1. Особенности текущего психофизиологического состояния спортсменов	177
6.2. Психологические особенности поведения спортсменов разного пола	182
6.2.1. Гендерные различия в спорте высших достижений	183
6.2.2. Работа тренера с женщинами-спортсменками	185
6.2.3. Из опыта работы со спортсменками и спортсменами	186
6.3. Некоторые вопросы управления подготовкой в спорте высших достижений	188
ГЛАВА 7. Гигиенические аспекты полового воспитания и сексуальных отношений в жизни спортсменов — мужчин и женщин	193
ГЛАВА 8. Ранняя диагностика предпатологических форм отклонений у спортсменов с учетом полового диморфизма	203
ГЛАВА 9. Коррекция симптомов дезадаптации организма спортсменов и спортсменок к нагрузкам современного спорта	217
Заключение	228

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Программы Игр XXX Олимпиады 2012 г. и XXII Олимпийских зимних игр 2014 г. и дисциплины выступлений мужчин и женщин	234
Приложение 2. Соотношение числа женщин и мужчин — обладателей золотых медалей Олимпийских игр в аналогичных видах спорта в период с 1960 до 2008 г.	240
Приложение 3. Коррекция состояния — педагогические, медико-биологические, психофизиологические средства	242
Приложение 4. Компьютерный анализ сердечного ритма. Программа «КАРДИ»	247
Литература	249

От автора

Жизнь отдана большому спорту... На стене не красуются золотые медали, за стеклом не блестят призовые кубки... Но наградой мне за многие-многие годы кропотливой научно-исследовательской работы стали накопленный опыт медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд, начиная с Олимпиады в Мехико (1968) и по настоящее время, и главное — ощущение не зря прожитой жизни: в медалях, выигранных Россией, есть частичка и моего труда.

Представленная книга — результат многолетней научно-исследовательской работы в спортивной медицине. Период научных исследований и экспериментов в моей жизни всегда сочетался с обязательным непосредственным участием в процессе учебно-тренировочной деятельности спортсменов сборных и сопровождением наших спортсменов во время ответственных соревнований. Это и позволило увидеть тренировочный процесс «изнутри» и познать истинную цену «черновой» работы атлетов и их спортивных достижений, понять их непростую жизнь вдали от родных: ограничивать себя в самых простых житейских радостях (есть и взвешиваться, чтобы не набрать лишний вес); на длительные сроки лишаться ласки близких; носить только тренировочный костюм, хотя так хотелось бы надеть любимую гражданскую одежду, например очень красивое платье, ведь оно так подчеркивает стройность и красоту... Но надо работать, работать еще и еще...

Для меня систематическое непосредственное участие в НМО на УТС дало возможность отчетливо проследить изменения, произошедшие в спорте: приход очень молодых в сборные; резкое повышение интенсивности тренировочных нагрузок; круглогодичное участие в соревнованиях; переезды и перелеты в разные климатогеографические зоны и часовые пояса; рост требований к спортсмену и стрессорного напряжения в борьбе за спортивный результат и многое другое. Именно из-за этих изменений возникла необходимость решать тактические задачи медико-биологического и функционального диагностического мониторинга, совершенствования программ, использования оперативных методов диагностики и новых технологий, разработки критериев оценки и отбор наиболее информативных показателей. Накопленные научные и научно-прикладные материалы исследований изложены в научных статьях, методических пособиях, рекомендациях и пяти монографиях.

Но, *решая тактические задачи совершенствования программ мониторинга функциональной подготовленности спортсменов, необходимо решать*

и стратегические задачи спортивной медицины, позволяющие найти новые факторы, способствующие совершенствованию системы подготовки спортсменов. Решение их позволит предвидеть, раскрыть и изучить глубинные механизмы адаптационных процессов в организме спортсменов с помощью инновационных технологий, новых методов и средств диагностики. Это направление НИР требует проведения специальных экспериментальных исследований с привлечением специалистов разного профиля, материально-технологического и финансового обеспечения.

И вот как бы в поиске «серебряной пули» и «кремлевской таблетки» мне представилась возможность более глубоко рассмотреть проблему полового диморфизма, надеясь найти факты, способные повысить уровень теоретических знаний по физиологии, биологии, биохимии мужского и женского организма, чтобы использовать эти знания для более эффективного отбора мальчиков и девочек в тот или иной вид спорта, более бережного отношения к их здоровью в подростковом возрасте и при переходе из молодежных в основные сборные команды.

Собранный материал может помочь в формировании новых подходов к программам подготовки уже с учетом половых особенностей мужского и женского организма, скорректировать требования к тестовым нагрузкам и критериям оценки адаптационных возможностей организма спортсменов, дифференцированно подходить к слабым звеньям адаптации и симптомам дезадаптации к нагрузкам.

Хотелось бы сказать слова искренней благодарности за поддержку в реализации идеи этой монографии и высокую оценку рецензентам моего труда — профессору Л.А. Калинкину и доктору биологических наук Т.Ф. Абрамовой, которые первыми прочитали и одобрили книгу.

Особая благодарность главному редактору издательства «Советский спорт» А.А. Алексееву за интерес к теме и издание книги, а также редактору Н.Б. Полосиной за высокую требовательность к представленным материалам, за помощь в создании монографии.

Ф.А. Иорданская

Кандидат медицинских наук,
заслуженный врач Российской Федерации,
заведующая отделом
функциональной диагностики
и спортивной медицины ФГБУ ФНЦ ВНИИФК