

ББК 75.0-4
И75

Иорданская Ф. А.

И75 Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) [Текст] : монография / Ф. А. Иорданская. — Изд. 2-е, перераб. и дополн. — М. : Спорт, 2020. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-907225-28-2

В книге впервые на всех уровнях рассмотрена проблема полового диморфизма 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

ISBN 978-5-907225-28-2

© Иорданская Ф. А., 2012, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Спорт»», 2020

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. Ортостатическая устойчивость вегетативного обеспечения работоспособности (мужчин и женщин)	151
5.4. Гепатобилиарная система и ее роль в адаптации спортсменов и спортсменок к нагрузкам современного спорта	164
5.5. Влияние нагрузок современного спорта на опорно-двигательный аппарат атлетов	175
5.6. Клинико-биохимические показатели адаптации организма спортсменов — мужчин и женщин — к тренировочным нагрузкам	183

ГЛАВА 6. Психологические особенности личности спортсменов — мужчин и женщин. Психофизиологический контроль	190
6.1. Особенности текущего психофизиологического состояния спортсменов	190
6.2. Психологические особенности поведения спортсменов разного пола	195
6.2.1. Гендерные различия в спорте высших достижений	196
6.2.2. Работа тренера с женщинами-спортсменками	198
6.2.3. Из опыта работы со спортсменками и спортсменами	199
6.3. Некоторые вопросы управления подготовкой в спорте высших достижений	201
ГЛАВА 7. Гигиенические аспекты полового воспитания и сексуальных отношений в жизни спортсменов — мужчин и женщин	206
ГЛАВА 8. Ранняя диагностика предпатологических форм отклонений у спортсменов с учетом полового диморфизма	216
ГЛАВА 9. Коррекция симптомов дезадаптации организма спортсменов и спортсменок к нагрузкам современного спорта	230
Заключение	241

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Программы Игр XXX Олимпиады 2012 г., XXII Олимпийских зимних игр 2014 г. и Игр XXXII Олимпиады 2020 г. и дисциплины выступлений мужчин и женщин	246
Приложение 2. Соотношение числа женщин и мужчин — обладателей золотых медалей Олимпийских игр в аналогичных видах спорта в период с 1960 до 2008 г.	255
Приложение 3. Коррекция состояния — педагогические, медико-биологические, психофизиологические средства	256
Приложение 4. Компьютерный анализ сердечного ритма. Программа «КАРДИ»	261
Приложение 5. Высокий тестостерон у женщин-легкоатлеток и решение Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF)	262
Литература	264