

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 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. 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](http://www.sovsportizdat.ru) E-mail: [sovsport@mail.tascom.ru](mailto: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

<b>Список сокращений .....</b>	<b>5</b>
<b>От автора .....</b>	<b>7</b>
<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
<b>ГЛАВА 1. Развитие и формирование организма мужчины и женщины. Понятие «половой диморфизм» .....</b>	<b>16</b>
<b>ГЛАВА 2. Сравнительные морфофункциональные и личностные характеристики мужчин и женщин с позиции полового диморфизма и задач спорта .....</b>	<b>27</b>
<b>ГЛАВА 3. Специфика вида спорта и функциональные возможности мужчин и женщин — спортсменов высокого класса .....</b>	<b>56</b>
3.1. Функциональные возможности гребцов .....	57
3.2. Функциональные возможности гандболистов .....	63
3.3. Функциональные возможности дзюдоистов .....	68
3.4. Функциональные возможности волейболистов .....	80
<b>ГЛАВА 4. Медицинские аспекты временной адаптации спортсменов разного пола в процессе предсоревновательной и соревновательной подготовки при перелетах на запад и восток .....</b>	<b>99</b>
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
<b>ГЛАВА 5. Влияние нагрузок экстремального характера в процессе долговременной адаптации на основные системы организма высококвалифицированных спортсменов и спортсменок .....</b>	<b>122</b>
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

<b>ГЛАВА 6. Психологические особенности личности спортсменов — мужчин и женщин. Психофизиологический контроль .....</b>	<b>177</b>
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
<b>ГЛАВА 7. Гигиенические аспекты полового воспитания и сексуальных отношений в жизни спортсменов — мужчин и женщин .....</b>	<b>193</b>
<b>ГЛАВА 8. Ранняя диагностика предпатологических форм отклонений у спортсменов с учетом полового диморфизма .....</b>	<b>203</b>
<b>ГЛАВА 9. Коррекция симптомов дезадаптации организма спортсменов и спортсменок к нагрузкам современного спорта .....</b>	<b>217</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>228</b>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

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