

# Ф.А. ИОРДАНСКАЯ

---

## КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

в условиях  
тренировочных мероприятий,  
соревнований  
и дистанционной подготовки  
с использованием  
мобильных технологий

---



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2021

УДК 796/799  
ББК 75.0  
И75

**Рецензент:**

*Абрамова Т.Ф.* – заслуженный деятель физической культуры и спорта, доктор биологических наук, заведующая лабораторией проблем комплексного сопровождения спортивной подготовки ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК»

**Иорданская Ф.А.**

И75

**Комплексная** система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий. / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт, 2021. – 112 с.

ISBN 978-5-907225-64-0

В книге представлены программа комплексного восстановления в спорте в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и в процессе дистанционной подготовки; выявлены взаимосвязи адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам с направленностью средств восстановления; предложен имеющийся банк мобильных физиотерапевтических приборов новейшей технологии и портативных приборов функциональной диагностики, обеспечивающих работу в условиях тренировки, соревнований, дистанционной подготовки, а также при переездах и перелетах, учитывая их мобильность. Приводится обоснование антропо-морфологических и функционально-адаптационных особенностей женского организма и взаимосвязь с формированием педагогической программы восстановления. Проведена оценка эффективности разработанной комплексной системы восстановления, включающей педагогические, психофизиологические и медико-биологические средства в оптимизации процессов восстановления и успешной реализации спортивных результатов в практике подготовки и выступления в соревнованиях на двух чемпионатах Европы женской сборной команды России по волейболу.

Предложены программы первичной и вторичной профилактики в спорте и профилактики коронавирусной инфекции.

Книга предназначена врачам, тренерам, специалистам спорта и профессиональным спортсменам.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.0**

ISBN 978-5-907225-64-0

© Иорданская Ф.А., текст, 2021  
© Издательство «Спорт»,  
оформление, издание, 2021

## Содержание

Список сокращений .....	5
Введение .....	6
1. Фазы восстановительного процесса после физических нагрузок .....	10
2. Методологические принципы использования восстановительных средств .....	11
3. Планирование восстановительных средств на этапах подготовки .....	13
4. Адаптация к тренировочным нагрузкам (механизм адаптации, симптомы дизадаптации и их коррекция) .....	16
4.1. Адаптация к нагрузкам в процессе «ударных» тренировочных микроциклов подготовки спортсменов .....	18
4.2. Временная адаптация и многочасовые перелеты спортсменов на этапах подготовки .....	23
4.3. Профилактические мероприятия со спортсменами в условиях длительных широтных перелетов и временной адаптации при смене часовых поясов .....	29
5. Педагогические средства восстановления .....	33
6. Психофизиологические средства восстановления .....	34
7. Медико-биологические средства восстановления .....	36
7.1. Комплексы основных физических и физиотерапевтических средств восстановления .....	37
7.2. Высокотехнологичная мобильная физиотерапевтическая аппаратура и методики восстановления спортсменов: механизм и направленность воздействия, биотерапевтическая эффективность использования .....	39
7.3. Питание в системе восстановительных мероприятий спортсменов .....	47
7.4. Фармакологические средства восстановления в спорте .....	51
7.5. Терапевтическое исключение в спорте .....	53
8. Морфофункциональные особенности адаптации организма женщин и мужчин в процессе занятий спортом и в структуре педагогических средств восстановления .....	57

9. Реализация разработанной программы комплексного восстановления с использованием мобильных технологий в процессе соревнований высококвалифицированных спортсменов .....	62
9.1. Программа подготовки и восстановления женской сборной команды России по волейболу в процессе выступления на Чемпионате Европы 2013 года .....	63
9.2. «Дорожная» карта подготовки и выступления в соревнованиях женской сборной команды России по волейболу на Чемпионате Европы 2015 года .....	85
10. Восстановительные мероприятия в процессе дистанционной/ удаленной подготовки спортсменов.....	93
10.1. Программа и восстановительные мероприятия в условиях дистанционной подготовки .....	93
10.2. Средства восстановления в условиях индивидуальной дистанционной подготовки спортсменов .....	94
10.3. Мобильные приборы функциональной диагностики, нормативные показатели диагностируемых систем и функций .....	95
11. Комплексная система профилактических мероприятий в спорте .....	99
Заключение .....	102
Литература .....	105
Приложение 1 <i>Николай Александрович Семашко</i> .....	109
Приложение 2 <i>Решение Директората Всероссийской федерации волейбола об эпидемиологической безопасности при проведении Чемпионата и Кубка России по волейболу</i> .....	111