

Ф.А. Иорданская

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ:

диагностика,
механизмы адаптации,
коррекция симптомов
дизадаптации



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

ББК 75.0
И75

Рецензенты:

Т. Ф. Абрамова – доктор биологических наук;
А. Ю. Лапин – доктор медицинских наук, профессор

И75 **Иорданская Ф. А.**

Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.

ISBN 978-5-906839-69-5

Предлагаемая читателю книга – результат двадцатипятилетней работы автора по научно-методическому обеспечению (НМО) подготовки мужских и женских сборных команд России по волейболу и экспериментальных исследований по обоснованию и разработке новых методических подходов и критериев оценки функциональной подготовленности.

Для спортивных врачей, тренеров, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта

ББК 75.0

ISBN 978-5-906839-69-5

© Ф. А. Иорданская, 2016
© Оформление. Издательство
Спорт», 2016

Содержание

| | |
|---|----------|
| Список сокращений | 3 |
| Введение | 4 |
| I. Организационно-методические подходы медико-биологического обеспечения подготовки волейболистов | 14 |
| II. Взаимосвязь показателей долговременной и острой адаптации у высококвалифицированных волейболистов | 21 |
| III. Диагностика и оценка функциональной подготовленности волейболистов | 28 |
| IV. Вариационная пульсометрия в структуре методов исследования сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем у волейболистов | 36 |
| V. Оценка специальной работоспособности волейболистов | 43 |
| VI. Влияние долговременной адаптации к нагрузкам волейболистов с учетом игрового амплуа | 51 |
| 6.1. Ортостатическая вегетативная устойчивость высокорослых волейболистов с учетом игрового амплуа | 57 |
| VII. Водно-минеральный обмен и роль микроэлементов крови в процессе адаптации организма спортсменов к нагрузкам | 62 |
| 7.1. Роль микроэлементов крови в организме | 63 |
| 7.2. Показатели кислородтранспортного обеспечения работоспособности в мониторинге полугодового периода подготовки волейболисток | 64 |
| VIII. Психологические особенности личности спортсменов – мужчин и женщин. Психофизиологический контроль | 73 |
| 8.1. Особенности текущего психофизиологического состояния спортсменов | 73 |
| 8.2. Психологические особенности поведения спортсменов разного пола | 77 |
| 8.3. Гендерные различия в спорте высших достижений | 78 |
| 8.4. Работа тренера с женщинами-спортсменками | 79 |
| 8.5. Из опыта работы со спортсменками и спортсменами | 80 |
| IX. Медицинские аспекты временной адаптации спортсменов разного пола в процессе предсоревновательной и соревновательной подготовки при перелетах на запад и восток | 93 |
| 9.1. Сравнительные характеристики особенностей временной адаптации волейболистов и волейболисток при перелетах на запад и восток (соревновательный период подготовки) | 89 |
| 9.2. Рекомендации по профилактике острого десинхроноза | 99 |

| | |
|---|-----|
| X. Дальние широтные многочасовые перелеты высокорослых спортсменов и симптом нарушения гомеостаза – синдром «эконом-класса» | 102 |
| XI. Тренировка в среднегорье в подготовке спортсменов игровых видов спорта | 108 |
| 11.1. Опыт использования тренировки в среднегорье в подготовке волейболистов | 109 |
| XII. Диагностика слабых звеньев и симптомов дизадаптации к нагрузкам в процессе подготовки волейболистов | 115 |
| 12.1. Коррекция симптомов дизадаптации к нагрузкам | 118 |
| XIII. Комплексный подход к обеспечению подготовки и выступлению сборных команд России по волейболу (мужчины, женщины, пляжный волейбол) на Олимпийских играх в Лондоне 2012 г. | 124 |
| XIV. Научно-методическое обеспечение подготовки женской сборной команды России по волейболу к Чемпионату Европы 2013 г. | 132 |
| XV. Комплексная система восстановления в волейболе | 144 |
| Заключение | 150 |
| Литература | 152 |
| Послесловие автора | 159 |
| Приложение. Списки волейболистов – участников Олимпийских игр с 1988 по 2012 гг. | 161 |