

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

<b>Список сокращений</b> .....	3
<b>Введение</b> .....	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

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