ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

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

ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

ŋqdbyeʎ ɓɆ dedƎbʎɜe d ɛaɑɓɔʎ Ɉqddʎqʎè

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

ŋqdbyeʎ ɓɆ dedƎbʎɜe d ɛaɑɓɔʎ Ɉqddʎqʎè

ŋqdbyeY bɆ dəqɆbY3ə d ɛɔɑɓɔʏ Ɉqdd Yqɣè

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

ŋqdbyeY bɆ dəqɆbY3ə d ɛɔɑɓɔʏ Ɉqdd Yqɣè