

45.569
И 45

Ф.А. Иорданская

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

диагностика,
механизмы адаптации,
коррекция симптомов
дизадаптации

Издательство «СПОРТ»

Ф.А. Иорданская

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ:

диагностика,
механизмы адаптации,
коррекция симптомов
дизадаптации

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР



Издательство «СПОРТ»
Москва 2017

ББК 75.0
И75

Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)

Рецензенты:

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

И75 **Иорданская Ф. А.**

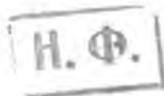
Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. – М.: Спорт, 2017. – 176 с.

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, текст, 2017
© Издательство «Спорт»
оформление, издание, 2017

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