

Ф.А. ИОРДАНСКАЯ

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

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



Издательство «СПОРТ»
Москва 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

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

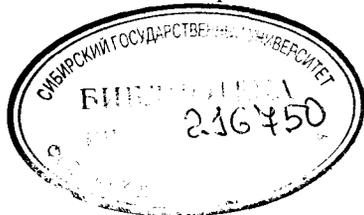
Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий. / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт, 2021. – 112 с.

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



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

ISBN 978-5-907225-64-0

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