

ББК 75.0  
К63

**Авторский коллектив:**

**Иорданская Ф.А.** – зав. отделом функциональной диагностики и спортивной медицины ФНЦ ВНИИФК, канд. мед. наук, заслуженный врач РФ, руководитель КНГ по пляжному волейболу в период 2009–2016 гг.

**Бучина Е.В.** – младший научный сотрудник отдела функциональной диагностики и спортивной медицины ФНЦ ВНИИФК.

**Цепкова Н.К.** – старший научный сотрудник отдела функциональной диагностики и спортивной медицины ФНЦ ВНИИФК, канд. мед. наук.

**Кочеткова Н.И.** – старший научный сотрудник отдела спортивной антропологии ФНЦ ВНИИФК.

**Нирка В.В.** – главный тренер мужской сборной команды России по пляжному волейболу Всероссийской федерации волейбола.

**Рецензент:**

**Лапин Алексей Юрьевич** – доктор медицинских наук, профессор

**Комплексный** медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно-методическое пособие. / Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.И. Кочеткова, Н.К. Цепкова, В.В. Нирка. – М.: Спорт, 2018. – 96 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога).

ISBN 978-5-9500178-6-5

В пособии обобщены экспериментальные исследования и научно-практические динамические наблюдения за разработкой и формированием программы функционально-диагностического тестирования спортсменов пляжного волейбола и внедрение ее в план научно-методического обеспечения подготовки в период 2009–2016 гг., что способствовало повышению эффективности управления подготовкой и успешному выступлению спортсменов пляжного волейбола на Олимпийских играх 2016 г.

Научно-методическое пособие предназначено врачам, тренерам и специалистам, работающим в пляжном волейболе.

**ББК 75.0**

© Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина,  
Н.И. Кочеткова, Н.К. Цепкова,  
В.В. Нирка, текст, 2018

© Оформление. Издательство «Спорт»,  
2018

ISBN 978-5-9500178-6-5

## Содержание

---

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
1. Организационно-методические основы проведения комплексного медико-биологического контроля в пляжном волейболе .....	9
2. Программа функционально-диагностического тестирования спортсменов пляжного волейбола .....	15
3. Реализация программы комплексного медико-биологического контроля на этапах подготовки к ответственным соревнованиям .....	25
4. Разработка тренером концепции подготовки сборных команд по пляжному волейболу и ее реализация на основных соревнованиях сезона .....	42
5. Дальние широтные перелеты и смена часовых поясов в реализации регламента мировых туров категории FIVB сборными командами пляжного волейбола .....	50
6. Состояние метаболизма костной ткани в процессе адаптации к нагрузкам спортсменов пляжного волейбола (результаты исследования) .....	62
7. Комплексная программа восстановления в пляжном волейболе – прогностический фактор повышения эффективности и результативности подготовки .....	74
<b>Заключение .....</b>	<b>82</b>
<b>Литература .....</b>	<b>84</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>87</b>