

Рецензенты:

доктор биологических наук, доцент О. Н. Кудря,
доктор медицинских наук, профессор О. М. Зуева.

Черапкина, Л. П.

Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие /
Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. – 2-е изд. перераб. и доп. – Омск :
Изд-во СибГУФК, 2020. – 156 с.

ISBN 978-5-91930-133-2

Во втором издании пособия (первое вышло в 2006 г. и было допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта) сохранены и дополнены главы, содержащие материалы по физиологии спорта, позволяющие познакомиться с основными представлениями о функциях организма человека и механизмах их регуляции при занятиях хоккеем с шайбой. Основное внимание сосредоточено на раскрытии основных закономерностей морфофункциональной адаптации организма к специфической спортивной деятельности, определении подходов к спортивному отбору и оптимизации тренировочного процесса. С учетом отдельных замечаний и предложений читателей новый материал пособия представлен тремя дополнительными главами: «Физиологические аспекты тренировки юных хоккеистов», «Физиологические основы спортивной тренировки хоккеистов», «Отдельные психофизиологические аспекты подготовки хоккеистов».

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» (профили: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», «Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительная деятельность»), в рамках реализации дисциплины «Физиология спорта».

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом СибГУФК.

ISBN 978-5-91930-133-2

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020

© Черапкина Л. П.,

Тристан В. Г., 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. АДАПТАЦИЯ И ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	6
II. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	25
III. СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	42
IV. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ХОККЕИСТОВ	53
V. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИГРЫ В ХОККЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	62
VI. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ	83
VII. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ХОККЕИСТОВ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ	104
VIII. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	118
IX. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОК	136
X. ОТДЕЛЬНЫЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ	143
ЛИТЕРАТУРА	155