

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

РУКОВОДСТВО

по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

УДК 796.015.686 : 797.212

ББК 75.0

ЛЗ4

Авторский коллектив:

И. В. Левшин – заведующий кафедрой физиологии НГУ им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), доктор медицинских наук, профессор;

Л. В. Михно – заведующий кафедрой теории и методики хоккея НГУ им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), директор Высшей школы тренеров по хоккею, доктор педагогических наук, профессор;

А. Н. Поликарпочкин – главный врач Центра спортивной медицины г. Пенза, доктор медицинских наук;

Д. Г. Елистратов

Рецензенты:

Самсонова А. В., профессор, доктор педагогических наук;

Цаллагова Р. Б., профессор, доктор медицинских наук

Левшин И. В.

ЛЗ4 Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов – М.: Спорт, 2016. – 152 с.

ISBN 978-5-906839-48-0

Настоящее руководство содержит физиологические закономерности формирования физических качеств и состояния тренированности, теоретические основы и изложение рекомендаций по медико-биологическому сопровождению в системе подготовки хоккеистов в детском и юношеском хоккее, а также может быть использовано и в хоккее высокой квалификации с учетом специализации хоккеистов и специфики подготовки в различные периоды тренировочно-соревновательного периода. Дано обоснование применения средств для скорейшего восстановления юных хоккеистов после выполнения интенсивных физических нагрузок.

Руководство предназначено для тренеров и врачей детских и юношеских хоккейных клубов, а также может быть использовано и другими специалистами по спортивной физиологии и медицине.

УДК 796.015.686 : 797.212

ББК 75.0

© Левшин В.И., Михно Л.В.,
Поликарпочкин А.Н., Елистратов Д.Г.,
2016

© Оформление. ООО «Издательство
«Спорт»», 2016

ISBN 978-5-906839-48-0

Содержание

Предисловие	3
Введение	5
РАЗДЕЛ 1. Физиологические основы общей и специальной подготовки в хоккее	8
РАЗДЕЛ 2. Планирование учебно-тренировочного процесса	27
РАЗДЕЛ 3. Контроль функционального состояния и работоспособности юных хоккеистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	37
РАЗДЕЛ 4. Мероприятия по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности юных хоккеистов	80
Заключение	143
Литература	145