

ББК 75.0
Ф48

Рецензенты:

Мясников А. А. – профессор, доктор медицинских наук;
Самсонова А. В. – профессор, доктор педагогических наук

Физиология спорта: Медико-биологические основы
Ф48 подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие / Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, С. М. Ашкинази, Д. Г. Елистратов. – 2-е изд., испр. и доп.. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.

ISBN 978-5-906839-43-5

Настоящее учебное пособие раскрывает понятие о функциональном состоянии и физической работоспособности юных хоккеистов, дает методическую основу их определения с учетом возраста и специфики профессиональной подготовки в различные периоды учебно-тренировочного процесса.

Предназначена для тренеров и врачей детских и юношеских хоккейных команд, а также для специалистов по спортивной физиологии и медицине.

ББК 75.0

ISBN 978-5-906839-43-5

© Михно Л. В., Поликарпочкин А. Н.,
Левшин И. В., Ашкинази С. М.,
Елистратов Д. Г., 2016
© Оформление. ООО «Издательство
“Спорт”», 2016

Содержание

Предисловие	3
Введение	7
Глава 1. Понятие о функциональном состоянии, работоспособности и тренированности спортсменов ситуационного вида деятельности на примере хоккеистов	9
Глава 2. Анатомо-физиологические особенности организма юных хоккеистов	33
Глава 3. Физиологические основы адаптации юных хоккеистов к физическим нагрузкам	47
Глава 4. Развитие и тренировка физических качеств юных хоккеистов (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	59
Глава 5. Мероприятия по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности юных хоккеистов. Восстановительный массаж, гигиена, режим труда, отдыха и питания	79
Глава 6. Медицинский контроль функционального состояния, работоспособности и здоровья юных хоккеистов	139
Глава 7. Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях у юных хоккеистов ...	148
Заключение	162
Литература	165