

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

Высшая школа тренеров по хоккею

# ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА:

---

медико-биологические основы  
подготовки юных хоккеистов

*Учебное пособие*



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2016

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

---

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