

# Хоккей



Как восстановить  
работоспособность  
хоккеиста

**Илья Валерьевич Мельников**  
**Как восстановить**  
**работоспособность хоккеиста**  
**Серия «Хоккей»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9361480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361480)  
Как восстановить работоспособность хоккеиста:*

**Аннотация**

Перед вами пособие, с помощью которого вы узнаете, как восстановить работоспособность хоккеистов. В этой книге мы раскрываем секреты о правильном планировании восстановительных мероприятий, о благоприятном психологическом воздействии на игроков и о других способах улучшения общего состояния хоккеистов.

# Содержание

Гигиенические основы спортивных занятий

7

Конец ознакомительного фрагмента.

10

# **Илья Мельников**

## **Как восстановить работоспособность хоккеиста**

Хоккей вот уже более двух столетий является игрой, которая не только теряет свою популярность, но и приобретает больше сторонников. Это удивительный, подвижный, стремительный и вдохновенный вид спорта, который предоставляет спортсменам показать свое мастерство, который имеет большие возможности для роста и совершенствования мастерства. Разнообразие тактических комбинаций, широкие возможности для проявления своих бойцовских качеств, демонстрация силы, ловкости, гибкости, умственных способностей – это все современный хоккей. Кроме всего сказанного, хоккей еще и захватывающее зрительное действие для болельщиков.

Хоккей способствует укреплению здоровья, благотворно сказывается на деятельности систем и органов человеческого организма, активно способствует развитию силы духа, воли, выносливости, стремления к достижению поставленной цели. Хоккей помогает молодому спортсмену выработать смелость, мужество, учит самообладанию, чувству коллективиз-

ма, воспитывает выдержку, дисциплинированность.

Хоккейная игра непредсказуема – это поединок не только физических качеств спортсмена, но и поединок умов. В игре может победить только тот, кто может быстро и четко, даже мгновенно, спрогнозировать и просчитать возможные ходы в сложившейся игровой ситуации и принять единственно верное решение. Победителем выйдет тот, кто сумеет предвидеть и предугадать дальнейший ход сражения на хоккейной площадке. Хоккеист должен в считанные секунды вычислить дальнейшее движение шайбы, в случае необходимости, быстро передать ее на клюшку партнера, рассчитать траекторию полета шайбы, угол удара, при направлении ее в ворота противника.

Современный хоккей не стоит на месте, совершенствуются правила игры, повышаются требования к спортсменам, их теоретической, физической, технической, тактической, психологической подготовке, ужесточаются требования к их морально – волевым качествам.

От тренера требуется поиск новых и талантливых ребят, а также разработка наиболее эффективных средств и методов тренировки и восстановления, рационального планирования и совершенствования методов работы.

Подготовка хоккеистов – это длительный процесс, который требует от тренера специальных навыков, терпения, высокой теоретической подготовки и разносторонних знаний. Сведения, приведенные в этом учебно – методическом по-

собии помогут разобраться с проблемами современного хоккея, найти оптимальные решения в учебно – тренировочной работе и помогут подрастающим хоккеистам приобщиться и полюбить этот динамичный вид спорта.

# Гигиенические основы спортивных занятий

Чтобы быстро восстановиться после тренировочных нагрузок и соревнований, чтобы повысить спортивное мастерство, необходимо знать основы гигиены спортивных занятий, а также правильный выбор медико-биологических и психологических средств восстановления.

Гигиена физических упражнений изучает взаимосвязь внешней среды и организма спортсменов. В ее задачу входит разработка таких мероприятий, которые обеспечивают правильное развитие и укрепление здоровья в процессе занятий физическими упражнениями и содействуют повышению спортивных достижений. Тренер должен познакомить спортсменов с основами гигиены физической культуры и спорта, показать тесную связь между достижениями, сохранением спортивной формы и осуществлением требований гигиены.

Тренер должен оценить какое влияние на спортсмена оказывают различные факторы внешней среды. Особенно важно это для юного спортсмена, и в тесной взаимосвязи с установленными гигиеническими нормами грамотно построить тренировочное занятие, правильно выбрать место для тренировки, правильно подобрать спортивную обувь, одежду,

дать рекомендации по закаливанию и т. д.

Особенно важно установить правильный режим дня. Он поможет спортсмену не только сохранить работоспособность и эффективно тренироваться, но и правильно распланировать свое время. Гигиена физических упражнений изучает взаимосвязь внешней среды и организма спортсменов. В ее задачу входит разработка таких мероприятий, которые обеспечивают правильное развитие и укрепление здоровья в процессе занятий физическими упражнениями и содействуют повышению спортивных достижений.

Утро необходимо начинать с зарядки. Зарядка ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, способствует созданию бодрого и жизнерадостного настроения. Зарядку лучше проводить на свежем воздухе в любую погоду. В помещении ее выполняют при открытой форточке или окне.

Необходимо также умело чередовать спортивные занятия и отдых, своевременно переключать один вид деятельности на другой. В основе эффекта переключения деятельности лежит феномен активного отдыха, который тесно связан со степенью утомления. Чем утомление больше, тем предпочтительнее более легкие физические упражнения. При очень сильном утомлении эффективен пассивный отдых. Если утомление развивается постепенно, эффект активного отдыха выше, чем при быстро наступающем утомлении.

Величина используемой в качестве активного отдыха на-



грузки сказывается на ее восстановительном эффекте. Как правило, оптимальны средние или малые нагрузки. Высокие нагрузки, сложные упражнения могут дать отрицательный эффект. Упражнения, используемые для активного отдыха, должны быть спортсмену хорошо известны, приятны, условия их выполнения должны вызывать положительные эмоции. Активный отдых несет не только реабилитационную функцию, то и тренирующую.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.