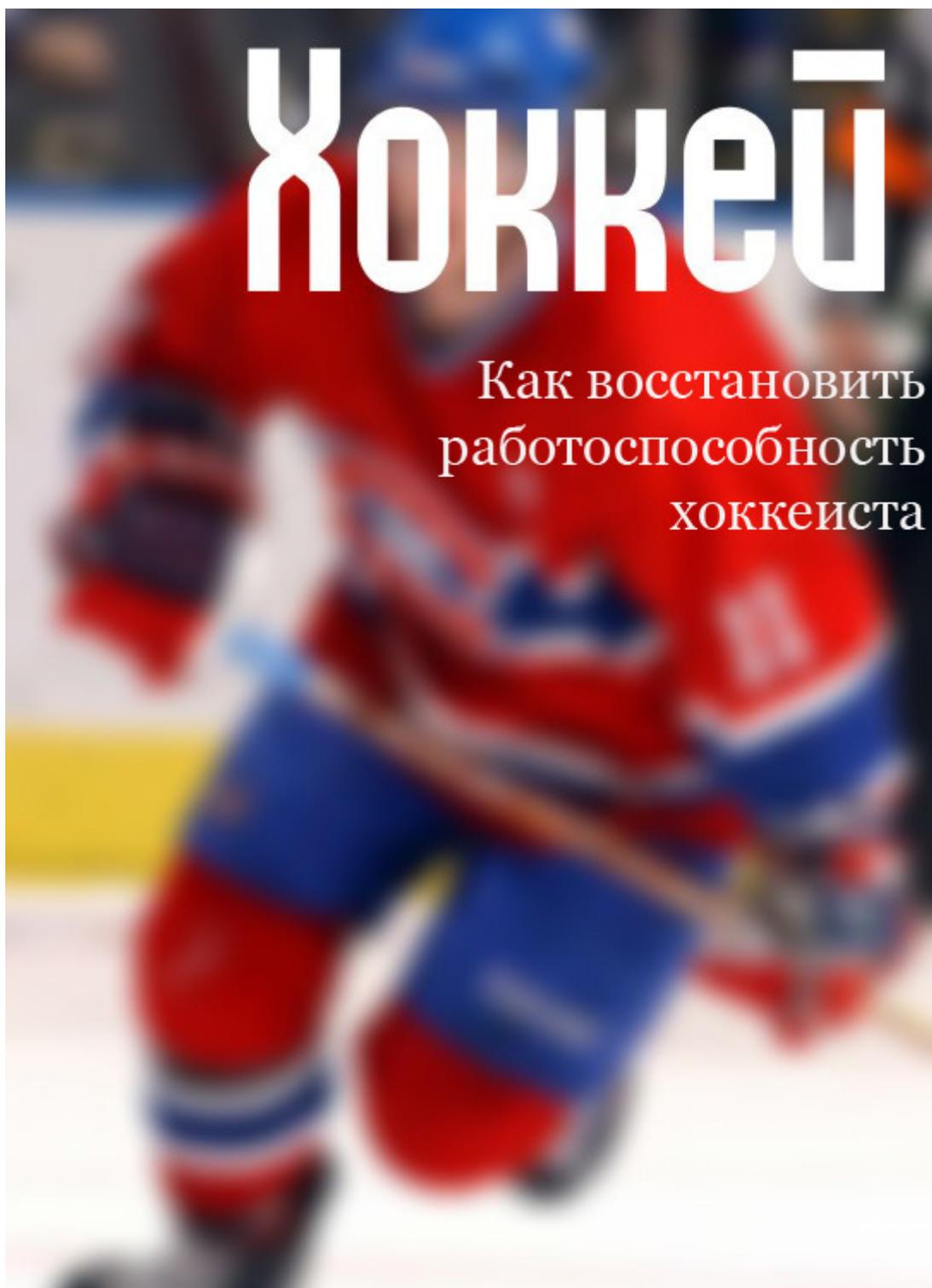


ХОККЕЙ

Как восстановить
работоспособность
хоккеиста



Хоккей

Илья Мельников

**Как восстановить
работоспособность хоккеиста**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Как восстановить работоспособность хоккеиста / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2013 — (Хоккей)

ISBN 978-5-457-76785-0

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.

ISBN 978-5-457-76785-0

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Гигиенические основы спортивных занятий	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 коллективизма, 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 пособии 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 нагрузки 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.

Тренировочные занятия нужно рационально построить и проводить всегда в одно и то же время. Наиболее успешными считаются тренировочные занятия в середине дня (10–14 часов) или во второй половине дня – с 17 до 20 часов. Вечерние тренировки должны заканчиваться за 2–3 часа до сна, чтобы прошло возбуждение, вызванное занятиями.

Разминка является важной частью тренировочного процесса. Разминка отличается перед началом игры и перед тренировкой. Основной целью разминки перед тренировкой является достижение готовности к предстоящим физическим нагрузкам. Перед тренировкой хоккеисту надо объяснить цели тренировки, ее задачи и средства которыми будет достигнута цель. Во время такой разминки решаются общие и специальные задачи. К общим задачам

относятся: разогревание, подготовка дыхательной, сердечно-сосудистой систем, нервно-мышечного аппарата и опорно-двигательного аппарата к мышечной работе путем обеспечения полноценного вработывания. К специальным задачам относятся: подготовка мышц, на которые выпадет основная нагрузка, с учетом ее направленности.

Выполнять упражнения следует в шерстяных тренировочных брюках, можно применять соответствующие разогревающие растирки. Тем спортсменам у которых были травмы мышц следует одевать эластичные повязки. Паузы отдыха в упражнениях выполняют бег трусцой, маховыми движениями, самомассажем.

Достижение максимальной физической и психологической подготовки является основной целью проведения разминки перед игрой. В общей части разминки, перед одеванием хоккейной одежды, можно использовать дозированные динамические упражнения преодолевающего характера для мышц ног, а завершить ее рекомендуется игрой в баскетбол в зале (8 – 10 минут).

Подготовка на льду предусматривает свободное катание, броски шайбы, ведение шайбы, ускорения. После этого переходят к игровым упражнениям. Специальная часть разминки должна включать кратковременную игру, так как она является лучшей подготовкой к матчу, так как только в игре можно достигнуть нужного восприятия, ориентировки, ощущений, двигательных реакций. Разминка на льду заканчивается произвольной работой с шайбой в спокойном темпе. Психологическая подготовка к матчу продолжается и после ухода со льда, в раздевалке.

В период разминки, в раздевалке будет вполне уместно музыкальное сопровождение, так как под влиянием музыки стимулируются физиологические и психические процессы, повышается работоспособность. Однако здесь следует учитывать индивидуальные вкусы и характер музыкального произведения. Музыка может быть успокаивающей, тонизирующей, лидирующей и мобилизующей.

При проведении тренировочных занятий нужно учитывать все – от оборудования раздевалки до качества заточки коньков и др.

Режим дня позволяет выработать и закрепить определенные рефлексы. Очень часто хоккеисты привыкшие к определенному режиму дня плохо реагируют на переезды из города в город из страны в страну. Это обстоятельство следует учитывать тренеру. Как правило, с климато-временной адаптацией хоккеистов тренер сталкивается, когда команда выезжает на ответные игры в города, которые расположены в других временных поясах и для участия в ответственных турнирах, проводимых за пределами страны, а то и на другом континенте.

Обычно спортсменам не дается времени на адаптацию к другим климатическим условиям. Поэтому перед поездкой за 2–3 дня тренер должен перестроить распорядок дня хоккеистов и приблизит его к новому распорядку в других условиях. Исследования показали, что спортсменам – участникам спортивных игр перед ответственными турнирами, проводимыми в географических поясах с 6 – 7-часовой разницей, на климато-временную адаптацию требуется пять-семь дней.

Двигательный режим спортсменов в изменившихся условиях может быть организован следующим образом. Если тренировки у хоккеистов были три раза в день, надо убрать одно тренировочное занятие (первое), если спортсмены тренировались два раза в день, надо отменить вечернюю тренировку. Начиная со второго дня надо постепенно увеличивать нагрузки на вечернюю тренировку. Через два дня возможен переход на привычное количество тренировочных занятий в день.

Если переезду предшествовало смещение двигательного режима, так как время занятий совпадало со временем соревнований на выезде, то после смены временного пояса в течение суток рекомендуется снизить интенсивность нагрузки. В дальнейшем запланиро-

ванный двигательный режим сохраняется. С пятого-шестого дня тренировка должна строиться по принципам этапа непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям.

Основной задачей подготовки к предстоящей игре в новом временном поясе является создание условий, обеспечивающих наименьшее снижение работоспособности на фоне суточного стереотипа двигательных и вегетативных функций спортсменов. В этих условиях особенно важен достаточный сон, обеспечивающий отдых и восстановление работоспособности клеток коры полушарий головного мозга. Перед сном надо избегать всего, что может вызвать возбуждение центральной нервной системы.

Хоккеист выполняет большой объем работы поэтому важно соблюдать правила личной гигиены. Гигиена предусматривает уход за кожей. Кожа играет важную роль в жизнедеятельности организма. Она защищает внутренние органы от вредного воздействия различных факторов внешней среды, ограждает от проникновения микробов, принимает участие в терморегуляции и газообмене. Важная роль ей принадлежит в обмене солей и жидкости. При плохом и неправильном уходе за кожей могут нарушаться ее важные функции.

Основным профилактическим мероприятием по предупреждению заболеваний кожи является регулярное (не менее одного раза в неделю) мытье в бане. В бане хорошо очищается кожа от выделений потовых и сальных желез, что способствует облегчению газообмена и препятствует размножению патогенных грибов. После тренировок и соревнований хоккеисты должны принимать теплый душ (около 33 градусов Цельсия). Горячий душ не рекомендуется, так как частое применение горячей воды сушит кожу, снижает ее сопротивляемость инфекции. Горячие водные процедуры противопоказаны и перед занятиями, так возбуждают сердечную деятельность и снижают мышечную силу. После любых водных необходимо тщательно вытирать кожу, особенно в области стоп и межпальцевых складок. Определенная и повышенная потливость ног способствуют развитию грибковых заболеваний.

При повышенной потливости ног полезны холодные и контрастные ручные и ножные ванны. Хороший эффект дает и применение медикаментозных средств: протирание стоп и межпальцевых промежутков 5 %-ным раствором формалина.

Необходимо ухаживать за полостью рта, так как испорченные и больные зубы являются повышенным источником распространения возможных инфекций и одной из причин нарушения работы желудочно – кишечного тракта. Утром и вечером перед сном зубы надо тщательно чистить. Зубная щетка должна идти в направлении от десен к зубам. После каждого приема пищи рот следует полоскать теплой водой.

Спортивная одежда и обувь должны предохранять организм спортсмена от переохлаждения и перегревания, должна помогать сохранить тепловой баланс. Одежда должна быть удобной и легкой, не стеснять движения, не мешать дыханию и кровообращению, в полной мере соответствовать особенностям хоккейной игры. Уход за спортивной одеждой должен быть особенно тщательным, так как она загрязняется не только снаружи, но и внутри. После каждого занятия, одежду, прилегающую непосредственно к телу, нужно стирать.

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.