

Рецензенты:

*доктор педагогических наук, профессор В. А. Аикин;
кандидат педагогических наук, профессор Н. П. Филатова.*

Коновалов, В. Н.

Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств : учебно-метод. пособие / В. Н. Коновалов, Д. А. Бернатовичюс, А. И. Табаков, А. Н. Мартыненко, В. А. Блинов. – Омск : СибГУФК, 2020. – 188 с.

ISBN 978-5-91930-144-8

В учебно-методическом пособии обобщены современные подходы к организации физической подготовки хоккеистов с использованием средств общей и специальной подготовки. На основе современных научных данных и результатов собственных исследований авторы демонстрируют различные упражнения на льду и вне льда с использованием технических средств для совершенствования физической подготовленности хоккеистов. На основе современных научных данных и результатов собственных исследований авторы предлагают подходы к повышению безопасности хоккеистов с использованием технических средств. К каждому разделу прилагаются вопросы для самоконтроля.

Авторы выражают глубокую признательность учёным, тренерам и спортсменам, внёсшим посильный вклад при подготовке учебно-методического пособия. Особую благодарность выражаем выпускнику высшей школы тренеров 2017 г. А. В. Гутovu и тренерам СДЮСАШОР им. А. В. Кожевникова С. О. Булушеву, В. С. Усенко и др.

Пособие предназначено для бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», по дисциплинам «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», «Тренажёры в спорте», а также для аспирантов, преподавателей, магистрантов, слушателей ФПК и школы тренеров по хоккею при СибГУФК.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК

ISBN 978-5-91930-144-8

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020

© В. Н. Коновалов, Д. А. Бернатовичюс,
А. И. Табаков, А. Н. Мартыненко,
В. А. Блинов, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ХОККЕИСТОВ	5
1.1. Занятия хоккеем и дисфункции	5
Вопросы для самоконтроля	16
Список литературы	16
1.2. Воспитание двигательных способностей	19
1.2.1. Силовые способности	22
1.2.2. Координационные способности	28
1.2.3. Статокинетическая устойчивость	37
Вопросы для самоконтроля	41
Список литературы	41
2. ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	49
2.1. Упражнения в условиях уменьшенной площади опоры для юных хоккеистов	62
2.2. Упражнения в условиях неустойчивой опоры и на льду для юных хоккеистов	92
2.3. Упражнения в условиях неустойчивой опоры на льду для взрослых хоккеистов	129
Вопросы для самоконтроля	158
3. ОСВОЕНИЕ ПРИЁМОВ САМОСТРАХОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	159
3.1. Самостраховка в современном хоккее – миф или реальность?	159
3.2 Средства подготовки, используемые при освоении хоккеистами приёмов самостраховки	163
3.3. Развитие физических способностей в процессе освоения техники приёмов самостраховки хоккеистов	168
3.4. Освоение приёма падения хоккеиста на грудь в условиях тренировочной и соревновательной деятельности	171

3.5. Комплексы упражнений для развития физических способностей хоккеистов (на примере самостраховки при падении хоккеиста на грудь).....	177
Вопросы для самоконтроля	183
Список литературы	185

Учебное издание

Коновалов Василий Николаевич
Бернатовичюс Дмитрий Антанасович
Табаков Антон Исмагилович
Мартыненко Антон Николаевич
Блинов Вячеслав Анатольевич

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Учебно-методическое пособие

Компьютерная вёрстка Ю. В. Мазуровой

Подписано в печать 25.05.2020. Формат 60 × 84 1/16.

Объём 11,75 уч.-изд. л. Тираж 500 экз. Заказ 28.

СибГУФК

644009, г. Омск, ул. Масленникова, д. 144.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в ООО «Типография БЛАНКОМ»
644042, г. Омск, пр. К. Маркса, 20