



# ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ХОККЕЙНОЙ ПРАКТИКЕ

Егор Акимов  
Сергей Илюков





## ДЛЯ ЧЕГО ПРОВОДИТСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

- 1.** Оценивается изменение физической формы хоккеистов под воздействием соревновательного и тренировочного процесса.
- 2.** Результаты тестирования дают тренеру информацию о влиянии тренировок на организм и позволяют выбрать оптимальную стратегию для подготовки спортсменов.
- 3.** Результаты тестов могут учитываться перед подписанием контракта с новыми игроками, а также при селекции молодых одарённых хоккеистов.
- 4.** Систематическое наблюдение за физической формой спортсменов при помощи тестов повышает их мотивацию к тренировкам.





## КОГДА СЛЕДОВАЛО БЫ ПРОВОДИТЬ ТЕСТЫ

- 1.** Время проведения тестов должно служить целям команды, совпадать с её планами и ограничиваться разумными временными рамками.
- 2.** Основные тесты делаются непосредственно по окончании и перед началом игрового сезона. Помимо этого принято делать полевые тесты по ходу сезона в начале ноября, затем во время декабрьской паузы и далее в февральском перерыве. Таким образом, создаётся полное представление о динамике физического состояния команды на протяжении всего сезона.





# ВИДЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ХОККЕЕ

1. Тест по определению максимального потребления кислорода (МПК) на велоэргометре.
2. Тест PWC170
3. Антропометрические показатели, вес, рост, процент жировой ткани
4. Тест Вингейта (Wingate test)
5. Вертикальный прыжок с места
6. Пятерной прыжок
7. Максимальный вес одиночного повторения в полуприседании со штангой
8. Максимальный вес одиночного повторения в жиме лёжа
9. Sit-and-reach тест
10. Двадцати- и тридцатиметровый спурт на скорость
11. Скорость скольжения на льду, 30 м
12. Выносливость при скольжении на льду, дистанция 500м
13. Брюшной пресс
14. Приседания на одной ноге на время за одну минуту
15. Кистевая динамометрия
16. Ледовый тест 5x54 м





## УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

- Полное тестирование занимает 2 дня и проводится после дня отдыха
- Тестирование проводится на базе хоккейного клуба
- Экспертная группа **DR. SPORT** имеет все необходимое оборудование для проведения тестов





## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Звонок в медицинский центр КХЛ (оставление заявки)
2. Специалист из группы **DR. SPORT** связывается с вами для уточнения деталей и организационных вопросов (определяются виды тестов и сроки проведения)
3. В утвержденное время сотрудники **DR. SPORT** прибывают в расположение клуба и проводят тесты, после чего обрабатывают результаты и передают их тренеру и врачу





## ЧТО ЕЩЕ

Определение функционального состояния необходимо проводить **не только взрослым спортсменам, но и молодежному составу, а также в детских командах.**

Проводимое на регулярной основе оно позволит оценивать влияние интенсивных тренировок на растущий организм и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, эффективно проводить селекцию спортсменов, не допустить развития перетренировки.





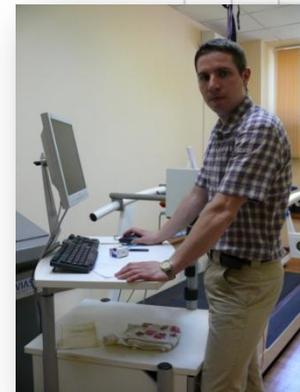
## КОНТАКТЫ

### **Егор Акимов,**

кандидат биологических наук,  
старший научный сотрудник,  
Лаборатория тестирования физической подготовленности Всероссийского  
научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Тел: +7 (926) 563-4180

E-mail: akimov@vniifk.ru



### **Медицинский центр КХЛ**

Тел: +7 (495) 287-4000 E-mail: medic@khl.ru

### **Сергей Илюков,**

Врач-резидент спортивной медицины и лечебной физкультуры,  
Лаборатория клинической физиологии, Больница Мейлахти, Университет  
Хельсинки, Финляндия.

sergei.iljukov@gmail.com

