ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………3

ГЛАВА 1. ТЕОРИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕЕМ……………………………………………..7

1.1. Категории часто болеющих детей………………………………………7

1.2. Особенности тренировочных занятий хоккеем, влияющих на снижение частых простудных заболеваний………………………………………17

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ…………………………………………………………………………..26

2.1. Организация и методы исследования………………………………….26

2.2. Комплекс физических упражнений, направленный на улучшение функциональных показателей респираторной системы в спортивном зале……34

2.3. Результаты исследования………………………………………………40

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………...45

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………...47

ПРИЛОЖЕНИЕ 1……………………………………………………………53

ПРИЛОЖЕНИЕ 2……………………………………………………………56

ПРИЛОЖЕНИЕ 3……………………………………………………………57