

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой

_____ Чернова В. Н.

«_____» _____ 2017 г.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент исполнитель

Якушев Д. Н.

Научный руководитель

доцент

Чернова В. Н.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Морфологический статус хоккеистов.....	7
1.2 Особенности физического развития подростков 13-14лет.....	13
Глава 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
Методы исследования.....	19
Организация исследования.....	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	24
3.1 Динамика соматических показателей юных хоккеистов 13-14 лет и сверстников не занимающихся спортом.....	24
3.2 Динамика функциональных показателей юных хоккеистов 13-14 лет и сверстников не занимающихся спортом.....	34
Выводы	38
Практические рекомендации.....	40
Литература.....	43

Введение

Хоккей с шайбой - жесткая игра, которая сопровождается быстрой сменой игровых ситуаций, требует мужества и физической выносливости, развивает наблюдательность и быстроту реакции, а также технико-тактическое мастерство [11].

Хоккей с шайбой - это молниеносный старт, повороты, неожиданные изменения направления, высокие скорости и внезапные остановки, связанные с борьбой за шайбу и силовой борьбой у борта. Характерным для игры является быстрый переход от оборонительных действий к наступательным, а также моментальное вступление в игру в связи с заменами при сохранении высокой концентрации внимания, эффективности и устойчивости технико-тактических действий. Все эти качества можно развивать и формировать на базе хорошей функциональной подготовленности и высоких адаптационных возможностей организма занимающихся. В нашей стране хоккей с шайбой привлекает к себе большое количество детей. Как правило, начальная подготовка начинается в 6-7 лет. Высокое спортивное мастерство достигается примерно через 10 лет систематической тренировки. В этот период подготовки возрастают нагрузки, повышается их интенсивность, увеличивается объем соревновательной деятельности, растет психоэмоциональная и физическая напряженность. Скоростно-силовой характер соревновательных нагрузок и скоростная выносливость в обеспечении высокой технико-тактической устойчивости и сохранении концентрации внимания предъявляют высокие требования к системе кровообращения, функциональным возможностям сердца и вегетативному обеспечению работоспособности [26, 33, 56].

Значение проблемы адаптации в спорте определяется, прежде всего, тем, что организм спортсмена должен приспособиться к физическим нагрузкам за относительно короткий промежуток времени. Именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют физическое

состояние и тренированность спортсмена. В этой связи значительный научный интерес представляет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства. Вместе с тем общеизвестно, что морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функциональных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями [4, 24, 42, 56].

Многие современные программы и рекомендации разработаны с расчетом на хоккеистов высокой квалификации. В большинстве из них не учтены особенности морфофункционального развития, характерные для большинства хоккеистов учебно-тренировочных групп ДЮСШ, поэтому их использование в тренировочном процессе юных хоккеистов возможно только после существенной предварительной переработки.

Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 7 - 8 лет, возможно начать занятия и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея [3, 5].

В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей [8, 12].

Высокие требования, предъявляемые к соревновательной деятельности в хоккее, на первый план выдвигают тренировочные программы, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на

энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок [1, 39]. Положение дела усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека [16, 26, 27].

Организм человека представляет собой сложно организованную систему, состоящую из комплекса взаимно влияющих друг на друга функциональных систем. В процессе роста и развития адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды, в том числе к тренировочным и соревновательным нагрузкам, происходят изменения функциональных систем, а также структуры взаимосвязей как внутри, так и между ними [7]. Такие изменения направлены на поддержание гомеостаза, увеличение адаптационных возможностей организма спортсменов. Эффективность адаптации в организме человека является основой здоровья и высокопродуктивной деятельности. Знание закономерностей адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам - это основа эффективного использования физических упражнений для рациональной физической тренировки, направленной на сохранение и укрепление здоровья людей, повышение их работоспособности, реализации генетически запрограммированной программы долголетия [33, 42].

Изучение возрастных особенностей адаптации сердечно-сосудистой системы юных хоккеистов на раннем периоде подготовки, разработка функционально-диагностических программ и выявление слабых звеньев и симптомов дезадаптации к нагрузкам являются актуальными задачами спортивной медицины для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья занимающихся.

Практическая значимость.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента можно использовать для текущего контроля за морфофункциональным состоянием юных спортсменов 13-14 лет, занимающихся спортом. А также для

регуляции и направленности физической нагрузки, чтобы во время выявить симптомы дезадаптации к нагрузкам и избежать перенапряжения организма юных спортсменов и не навредить здоровью занимающихся.

Объект исследования.

Учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов 13-14 лет.

Предмет исследования.

Морфофункциональные показатели юных хоккеистов 13-14 лет и их динамика в годичном цикле тренировки.

Гипотеза исследования

Предполагалось, что уровень физического развития и функционального состояния юных хоккеистов соответствует возрастным нормам и наблюдается положительная динамика морфофункциональных показателей в годичном цикле тренировки.

Цель исследования.

Выявление возрастных особенностей адаптации хоккеистов к физическим нагрузкам и общих закономерностей динамики изменений между основными морфофункциональными показателями у юных хоккеистов в возрасте 13-14 лет.

Задачи исследования.

1. Оценить эффективность годичного макроцикла тренировочного процесса юных хоккеистов по динамике изменений морфофункциональных показателей.

2. Выявить динамику морфофункциональных показателей юных хоккеистов в процессе регулярных занятий спортом и сравнить аналогичные показатели со сверстниками, не занимающимися спортом