

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет индивидуальных образовательных технологий
Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой
Перепекин В.А.

«_____» _____ 2018 г.

**СОМАТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Сухоменюк С.С.

Научный руководитель,
Доцент _____ Николаев В.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Директор МБУ ДО ДЮСШ №2
г. Смоленска _____ Ровнягин Л.А.

СМОЛЕНСК 2018

А

Оглавление

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Характеристика морфофункциональных особенностей юношей 16-17 лет.....	6
1.2. Диагностика соматических особенностей спортсменов при организации тренировочного процесса	9
1.3. Особенности построения спортивной тренировки хоккеистов на тренировочном этапе	12
Глава 2. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2. 1. Методы исследования.	17
2.2. Организация исследования.....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	21
3.1. Соматическая характеристика хоккеистов 16-17 лет.....	21
3.2. Динамика физической подготовленности юных хоккеистов 16-17 лет различных соматических типов	27
ВЫВОДЫ.....	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	36
ЛИТЕРАТУРА	37

Введение

Актуальность. Юношеский хоккей в нашей стране давно уже стал важнейшей базой подготовки спортивных резервов. Современный хоккеист должен владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игровых ситуациях, принимать верные решения и быстро их реализовывать, так как ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного противодействия соперника при дефиците времени и пространства (В.П.Савин, 2003; Н.В.Павлова, 2016). Следовательно, современный хоккей предъявляет все возрастающие требования к физической, технико-тактической и психической подготовленности спортсменов, что, в свою очередь, вызывает необходимость дальнейшего совершенствования процесса подготовки хоккеистов на различных этапах тренировочного процесса.

Этап углубленной специализации, по мнению многих авторов, характеризуется увеличением доли специальной подготовки и соревновательной практики, освоением высоких нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям и требованиям спортивного мастерства, достижением высоких результатов с учетом возрастных особенностей.

Известно, что между соматотипом и уровнем спортивного мастерства существует довольно тесная связь. Особенности телосложения спортсмена оказывают влияние на проявления силы, гибкости, скорости, выносливости, работоспособность и адаптацию организма к различным условиям внешней среды, на скорость восстановления после физических и психических нагрузок. Для каждого вида спорта характерен определенный комплекс морфологических особенностей, так называемых модельных характеристик, которые особенно ярко проявляются на уровне спортсменов экстра класса.

Определение взаимосвязей между проявлениями соматотипа и видом спорта даёт конкретную ориентацию для правильного выбора спортивной специализации хоккеистов. Тот факт, что индивидуальное предрасположение к занятием определённого вида влияет на спортивные достижения, убеждает в том, что тренировочный процесс следует проводить в соответствии с соматическими особенностями занимающихся.

Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной информации о соматических особенностях хоккеистов. Эти положения определяют актуальность исследования соматической характеристики и двигательной подготовленности хоккеистов 16-17 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс юношей 16-17 лет, занимающихся хоккеем.

Предмет исследования - влияние тренировки юных хоккеистов 16-17 лет, на динамику морфологических показателей и развитие физических качеств.

Гипотеза. Предполагалось, что под воздействием занятий хоккеем у юношей 16-17 лет различных соматических типов происходит различная динамика показателей физического развития и физической подготовленности, что необходимо учитывать при организации тренировочного процесса.

Цель исследования – изучение влияния тренировочных занятий на физическое развитие и двигательную подготовленность хоккеистов 16-17 лет различных соматических типов.

Задачи исследования:

1. Определить соматический тип хоккеистов 16-17 лет.
2. Изучить морфологические особенности, уровень физической подготовленности хоккеистов 16-17 лет.

3. Провести сравнительный анализ динамики показателей физического развития и физической подготовленности хоккеистов 16-17 лет различных соматических типов в годичном цикле тренировки

Практическая значимость. Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии тренировочных занятий на физическое развитие и физическую подготовленность хоккеистов. Анализ динамики морфологических показателей и уровня развития физических качеств позволит оптимизировать тренировочный процесс хоккеистов.