

Ä

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Состояние вопроса.....	5
1.1 Морфофункциональная характеристика юношей 14-16 лет .....	5
1.2 Влияние занятий хоккеем на физическое развитие юных спортсменов.....	7
1.3 Развитие физических качеств у хоккеистов на тренировочном этапе.....	9
Глава 2. Методы, организация исследования.....	17
2. 1. Методы исследования .....	17
2.2. Организация исследования .....	21
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	22
3.1. Морфологическая характеристика юных хоккеистов 14-16 лет различных амплуа .....	22
3.2. Функциональные особенности юных хоккеистов 14-16 лет различных амплуа .....	26
3.3. Физическая подготовленность юных хоккеистов 14-16 лет различных амплуа .....	29
Выводы .....	34
Практические рекомендации .....	36
Литература .....	37

## Введение

В современной системе подготовки квалифицированных спортсменов прогресс спортивных результатов возможен за счет реализации принципа индивидуального подхода, максимально учитывающего специфику спортивной деятельности.

Известно, что представители различных видов спорта обладают своими морфологическими и функциональными особенностями, позволяющими им реализовать свой спортивный потенциал. В этой связи разносторонне исследованы функциональные и морфологические особенности спортсменов, разработаны модельные характеристики спортсменов разного возраста, квалификации, специализации и пола, пользуясь которыми определяют пригодность занимающихся к избранному виду спорта и их перспективность (П.В.Квашук, 2007, Л.П.Сергиенко, 2013).

Спортивная тренировка предъявляет высокие требования к физическому развитию подростков. Поэтому особенно тщательно изучается влияние тренировочных нагрузок на физическое развитие и функциональное состояние организма спортсмена.

В теории и методике хоккея проведены детальные исследования морфофункциональных параметров и физической подготовленности спортсменов (В.П.Савин, 2003, И.Ю.Горская, 2013). Показано, что один из важнейших факторов успешности соревновательной деятельности хоккеистов заключается в максимальном использовании индивидуальных особенностей при соблюдении основополагающих организационных и методических принципов тренировки. Следование этим принципам ведет к формированию индивидуального арсенала технических действий и способов их выполнения, а в конечном счете — к выработке индивидуальной манеры игры. Однако работ, посвященных анализу морфофункциональных особенностей хоккеистов

различных амплуа, сравнительно немного.

Актуальным является вопрос оптимизации построения учебно-тренировочного процесса хоккеистов, который заключается в подборе средств и методов спортивной тренировки, соотношения нагрузок на этапах подготовки в соответствии с требованиями игрового амплуа.

**Цель исследования** – анализ морфофункциональных параметров и физической подготовленности юных хоккеистов 14-16 лет различных игровых амплуа.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов на тренировочном этапе.

**Предмет исследования** – динамика морфофункциональных параметров и физической подготовленности юных хоккеистов 14-16 лет различных игровых амплуа в годичном тренировочном цикле.

**Научная гипотеза.** Предполагалось, что хоккеисты 14-16 лет различных амплуа имеют различные морфофункциональные параметры и уровень развития физических качеств, учет этих различий будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса.

**Практическая значимость.** Полученные выводы и практические рекомендации могут быть использованы в работе тренеров по хоккею при определении нормативных показателей морфофункциональных параметров и уровня развития физических качеств хоккеистов различных амплуа.

#### **Задачи исследования**

1. Определить уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности хоккеистов 14-16 лет различных амплуа.

2. Исследовать динамику физического развития, функциональной и двигательной подготовленности юных хоккеистов различных амплуа за двухлетний период.