

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОНЬКОБЕЖНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ



**Карась А.Л.**

Белорусский  
государственный  
университет  
физической  
культуры

В статье представлены результаты исследования по разработке программы педагогического тестирования для определения уровня развития координационных способностей, влияющих на успешность формирования конькобежных навыков у мальчиков, занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2) в спортивных школах по хоккею с шайбой. На основе теоретического анализа и полученных эмпирических данных сформирован комплекс тестов, определены организационно-методические правила их проведения, рассчитаны оценочные шкалы и модельные характеристики показателей координационных способностей и конькобежной технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов.

**Ключевые слова:** тестирование; контрольные упражнения; правила проведения тестов; координационные способности; конькобежная техническая подготовленность.

### PEDAGOGICAL CONTROL OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

The article presents the results of a study on the development of a program of pedagogical testing to determine the level of coordination abilities development affecting the success of the skating skills formation in boys involved in ice hockey elementary training groups. Based on the theoretical analysis and empirical data obtained, a set of tests have been formed, organizational and methodological rules for their implementation, assessment scales, and model characteristics of coordination abilities and technical readiness indicators of 7–8-year-old hockey players have been determined.

**Keywords:** testing; control exercise; rules for conducting tests; coordination abilities; speed skating technical readiness.

#### ■ ВВЕДЕНИЕ

В хоккее с шайбой главной задачей второго года обучения спортсменов является формирование навыков передвижения на коньках [1]. В процессе исследования на компьютерном стабиланализаторе нами было установлено, что качество конькобежной технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов напрямую зависит от показателей функционального состояния статокINETической устойчивости, характеризующих следующие координационные способности. Это двигательная память, проявляемая в способности быстро запоминать и точно воспроизводить двигательные задания. Способность к сохранению вертикального равновесия (даже без участия зрительного анализатора) в передвижениях на льду не только лицом, но и спиной вперед. Вестибулярная устойчивость в процессе поддержания вертикальной позы во время

вращений и поворотов. Способность к ориентации в пространстве и межмышечной координации при изменении направления и скорости передвижений.

К сожалению, у тренера на этапе начальной подготовки не всегда есть возможность тестирования в лабораторных условиях. Поэтому необходимо иметь программу педагогического контроля развития координационных способностей юных хоккеистов.

■ Цель исследования: разработать комплексную программу педагогического тестирования координационных способностей и конькобежной технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов.

■ Задачи исследования:

1. Выявить подходящие контрольные упражнения из действующих систем тестирования координационных способностей детей младшего школьного возраста.

2. Определить наиболее информативные тесты для оценки уровня координационных способностей хоккеистов 7–8 лет.

3. Разработать оценочные шкалы, модельные характеристики показателей координационных способностей и конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов групп начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

На основе анализа научно-методической литературы, опроса специалистов в области хоккея с шайбой, практического опыта автора при работе в области гимнастики, были скомплексированы контрольные упражнения, которые можно использовать в тестировании координационных способностей, влияющих на качество формирования конькобежных навыков юных хоккеистов [2]. Определены следующие организационно-методические правила проведения тестирования:

оценивание техники выполнения спортсменами контрольных упражнений производится экспертами (2–3 человека) и, в соответствии с разработанной авторами 5-балльной шкалой, выставляется оценка в баллах за каждый тест;

каждое упражнение объясняется дважды;

на оценку разрешается две попытки;

оценивается правильность выполнения упражнений.

Сформированный комплекс контрольных упражнений схематически представлен на рисунке 1.

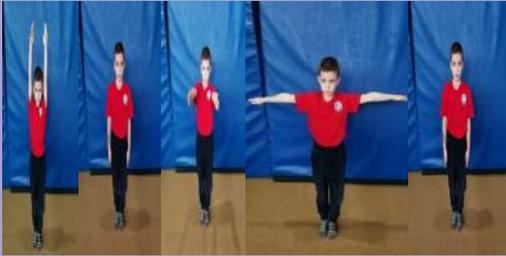
Остановимся подробнее на каждом блоке. Контрольные упражнения различного уровня трудности для оценивания ДП юных хоккеистов (рисунок 1, блок А) разработаны автором в соответствии с рекомендациями (которые также учитывают тренеры при отборе спортсменов в гимнастических видах спорта) Заслуженного тренера СССР по акробатике, доцента кафедры гимнастики БГУФК М.И. Цейтина, много лет осуществлявшего общедвигательную подготовку футболистов [2]. Их описание и разработанная оценочная шкала ранее отсутствовали в научно-методической литературе. Движения выполняются в положениях стоя на ногах, сидя (или лежа), в прыжке (безопасном) (таблица 1).

Выполняемые хоккеистами движения руками разнообразны и сложны. В хоккее существует целый раздел технической подготовки – «работа руками» [1]. Поэтому очень важно оценивать способность к их четкому и согласованному движению во время многократного изменения положений (таблица 1, тесты № 1, № 2, № 4). В случае падения при попытке вставания на коньки хоккеист выполняет сгибание-разгибание ног. В это же время он удерживает клюшку и старается выбить шайбу, поэтому чаще всего выполняет поочередное поднятие-опускание рук (что было зафиксировано в процессе педагогических наблюдений) (таблица 1, тест № 3). Прыжки на коньках представляют собой

	Двигательная память (ДП)	Тест на двигательную память (ДП) № 1 очень низкой трудности, баллы	Тест ДП № 2 низкой трудности, баллы	Тест ДП № 3 средней трудности, баллы	Тест ДП № 4 выше среднего трудности, баллы	Тест ДП № 5 высокой трудности, баллы
БЛОК А		Упражнение на 4 счета с изменением положений рук	Упражнение на 8 счетов с изменением положений рук	Упражнение на 4 счета с разным режимом работы рук и ног	Упражнение на 8 счетов с одновременными разными движениями руками и ногами	Прыжки вверх с изменением положений ног и рук в полете и при приземлении
БЛОК Б	Равновесие (статическое, динамическое), вестибулярная устойчивость	Проба Ромберга усложненная, с	Бег за 10 с по скамейке с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	Поворот переступанием на 1080° направо (налево), ходьба по линии 5 м, количество отклонений		
БЛОК В	Ориентация в пространстве, межмышечная координация	Челночный бег 4х9 м с предметами, с	Комплексный тест на ловкость, с	Прыжок в длину с места, см		

**Рисунок 1. – Комплекс контрольных упражнений для оценки уровня координационных способностей хоккеистов на этапе начальной подготовки**

Таблица 1. – Описание и шкала оценки тестов блока А (на двигательную память юных хоккеистов)

Уровень трудности теста, оценка в баллах	Содержание	Дозировка	Изображение, организационно-методические указания
Очень низкий, 1 балл	Тест № 1 И.п. – основная стойка 1 – руки вперед 2 – руки вверх 3 – руки в стороны 4 – и.п.	1 р.	
Низкий, 2 балла	Тест № 2 И.п. – основная стойка 1 – правая рука вперед 2 – левая рука вперед 3 – правая рука вверх 4 – левая рука вверх 5 – правая рука вперед 6 – левая рука вперед 7 – правая рука вниз 8 – левая рука вниз	1 р.	
Средний, 3 балла	Тест № 3 И.п. – сед, руки вперед 1 – согнуть ноги, правая рука вперед-кверху, левая рука вперед-книзу 2 – сед углом, смена положений рук 3 – сед согнув ноги, смена положений рук 4 – сед, смена положений рук	3 р.	
Выше среднего, 4 балла	Тест № 4 И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо 1 – скрестный взмах левой вперед, руки дугами книзу влево 2 – обратным движением вернуться в и.п. 3 – круг руками влево 4 – руки дугами книзу влево 5–8 – то же правой	1 р.	

Взмах ногой выполнять на 45 °

Окончание таблицы 1

Уровень трудности теста, оценка в баллах	Содержание	Дозировка	Изображение, организационно-методические указания
Высокий, 5 баллов	Тест № 5 – прыжки вверх с изменением положений ног и рук в полете и при приземлении. И.п. – полуприсед 1 – прыжок ноги врозь, дугами наружу руки вверх, хлопок в ладони сверху 2 – обратным движением вернуться в полуприсед, хлопок ладонями по бедрам	5 р.	 <p>Прыжки выполнять без паузы. Засчитываются прыжки, выполненные до остановки</p>

сложный двигательный акт, сохранение равновесия после которого позволяет продолжить борьбу. Поэтому необходимо оценивать согласованность движений звеньев тела в фазе полета и при приземлении (таблица 1, тест № 5). Уровень развития двигательной памяти юных хоккеистов определяется по сумме баллов тестов блока А.

Хоккеист постоянно находится в условиях неустойчивого равновесия. В процессе игры часто происходят передвижения спиной вперед, фактически вне поля зрения спортсмена. Поэтому на этапе начальной подготовки тренеру необходимо оценить способность к сохранению равновесия у юных хоккеистов как с открытыми, так и с закрытыми глазами (рисунок 1, блок Б). Для выявления детей с хорошим развитием статокINETической системы предлагаем применять более чувствительную, так называемую «сенсibilизированную» пробу Ромберга (рисунок 1, блок Б, тест № 1) [3]. В хоккее большинство вращений тела спортсмена происходит вокруг вертикальной оси. Поэтому для оценивания способности к сохранению динамического равновесия и вестибулярной устойчивости необходимо применять контрольные упражнения в условиях ограниченной опоры ногами и с поворотами вокруг этой оси (рисунок 1, блок Б, тесты № 2, № 3).

Во время поворотов («разворотов») на льду хоккеист в основном держит клюшку двумя руками. Ориентироваться в пространстве и изменять направление движения ему приходится без помощи рук. Поэтому мы предлагаем применять тест «челночный бег 4х9 м», который используется при тестировании школьников, но с переноской поролонового куба или полуспущенного мяча (рисунок 1, блок В, тест № 1) [4]. В учебной программе для СУСУ по хоккею с шайбой для тестирования детей с 7 до 17 лет предлагается применять «комплексный тест на ловкость» (рисунок 1, блок В, тест № 2) [1]. Для этого тренеру необходимо установить технически сложную полосу препятствий общей длиной 30 метров и затратить

большое количество тренировочного времени на проведение 2 попыток. Согласно учебной программе по виду спорта, хоккеисты на протяжении всей карьеры выполняют «прыжок в длину с места», который определяет уровень их скоростно-силовых качеств и межмышечную координацию (рисунок 1, блок В, тест № 3) [2].

Анализ программно-нормативных документов, опрос тренеров позволил определить комплекс конькобежных тестов, используемых в спортивных школах [1]. На ледовой площадке 7–8-летние хоккеисты выполняют следующие контрольные упражнения с клюшкой в руках (без ведения шайбы): «малый челнок» – челночный бег на коньках 9+18+9 м, с; бег на коньках 36 м лицом вперед, с; бег на коньках 36 м спиной вперед, с; бег на коньках по «восьмерке» вправо, с; бег на коньках по «восьмерке» влево, с.

Для отбора наиболее информативных контрольных упражнений в ходе констатирующего эксперимента проведены тестирования (август – сентябрь 2020 г.) 7–8-летних мальчиков (n=77), занимающихся в спортивной школе ведущего белорусского хоккейного клуба «Юность-Минск» (август – сентябрь 2020 г.). Был произведен корреляционный анализ взаимосвязи показателей координационных способностей и технической подготовленности этих спортсменов (таблица 2).

По результатам корреляционного анализа можно сделать следующие выводы об информативности рассматриваемых контрольных упражнений (таблица 2):

- ввиду возрастных и физиологических особенностей детей 7–8 лет не все контрольные упражнения можно применять;

- чем выше показатели ДП (рисунок 1, блок А), тем быстрее хоккеисты пробежали дистанции на коньках. Обратная достоверная корреляционная взаимосвязь с показателями техники катания была зафиксирована в трех ( $p < 0,01$ ) из пяти тестов на

Таблица 2. – Корреляционная матрица взаимосвязи показателей координационных способностей и конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов 7–8 лет (n=77)

Тест на двигательную память (ДП) № 1 очень низкой трудности, баллы	Тест на двигательную память (ДП) № 2 очень низкой трудности, баллы	Тест ДП № 3 средней трудности, баллы	Тест ДП № 4 выше среднего, баллы	Тест ДП № 5 высокой трудности, баллы	Проба Ромберга усложненная, с	Бег за 10 с по скамейке с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	Поворот переступанием на 1080° направо (налево), ходьба по линии 5 м, количество отклонений	Челночный бег 4х9 с предметами, с	Прыжок в длину с места, см	Комплексный тест на ловкость, с
1,00	0,07	-0,17	0,12	-0,21	0,00	0,09	-0,09	0,13	0,14	0,07
0,07	1,00	0,05	0,24**	0,11	0,08	0,08	-0,19	0,34*	0,03	0,07
-0,17	0,05	1,00	0,11	0,24**	0,08	0,08	-0,13	-0,19	-0,10	0,02
0,12	0,24**	0,11	1,00	0,16	0,16	0,16	-0,14	0,11	0,00	0,07
-0,21	0,11	0,24**	0,16	1,00	0,08	0,08	-0,09	0,08	-0,17	0,07
0,00	0,08	-0,09	-0,12	0,17	1,00	1,00	-0,12	0,11	0,05	0,07
-0,06	0,08	-0,41	-0,14	-0,16	0,16	0,16	-0,14	-0,14	-0,10	0,02
0,09	-0,02	-0,13	0,11	-0,05	-0,12	-0,12	0,11	0,27**	0,11	0,07
-0,09	-0,19	0,37*	0,11	0,27**	-0,24**	-0,28**	0,00	0,08	0,13	0,07
0,13	0,34*	0,37*	0,11	0,27**	-0,24**	-0,28**	0,00	0,42*	1,00	0,07
0,14	0,03	-0,13	0,00	0,05	-0,10	0,00	0,27**	0,08	-0,13	0,14
0,07	-0,10	-0,39*	-0,17	-0,30*	-0,11	0,28**	0,12	0,42*	-0,45*	0,07
0,02	-0,24**	-0,18	-0,17	-0,14	-0,04	0,12	0,00	0,35*	-0,48*	0,02
0,07	-0,32*	-0,15	-0,13	-0,24*	0,08	0,15	0,08	0,38*	-0,52*	0,07
-0,05	-0,35*	-0,32**	-0,20	-0,29**	0,08	0,37*	0,01	0,41*	-0,49*	-0,05
0,09	-0,20	-0,22	-0,23	-0,30*	0,03	0,25**	0,02	0,41*	-0,44*	0,09

Примечание: \* –  $p < 0,01$  при  $g_{крит.} = 0,30$ ; \*\* –  $p < 0,05$  при  $g_{крит.} = 0,24$ ; $g = 0,7-1,0$  – сильная,  $g = 0,3-0,69$  – умеренная,  $g = 0,01-0,29$  – слабая корреляционная взаимосвязь, отрицательная – обратная.

**Комплекс контрольных упражнений для тестирования координационных способностей и конькобежной технической подготовленности хоккеистов 7–8 лет**

Контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей			
БЛОК А	Тест на ДП низкой трудности, баллы	Тест на ДП средней трудности, баллы	Тест на ДП высокой трудности, баллы
<b>Двигательная память (ДП)</b> Упражнения на 8 счетов с различными положениями рук. И.п. – одна нога впереди 1 – правая рука вперед 2 – левая рука вперед 3 – правая рука вверх 4 – левая рука вверх 5 – правая рука вперед 6 – левая рука вперед 7 – правая рука вниз 8 – левая рука вниз		Упражнения на 4 счета с разным ритмом работы рук и ног. И.п. – согн. руки вперед 1 – согнуть ноги, правая рука вперед-вверх, левая рука вперед-вниз 2 – согн. упором, согн. левый коленный сустав 3 – согн. согнуть ноги, согн. левый коленный сустав 4 – согн. согнуть левый коленный сустав	Прыжки с изменением положения ног и рук в полете и при приземлении. И.п. – полуприсяд 1 – прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши вперед 2 – прыжок, хлопок ладонями по бедрам
<b>БЛОК Б</b> Равновесие, вестибулярная устойчивость	Проба Ромберга усложненная, с	Бег за 10 с по скамейке (напольному бревну) с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	
<b>БЛОК В</b> Ориентация в пространстве, межмышечная координация	Челночный бег 4х 9 м с предметами, с	Прыжок в длину с места, см	
<b>Контрольные упражнения для определения уровня конькобежной технической подготовленности</b>			
		"Малый челнок" 9+18+9 м, с.	
		Бег на коньках 36 м лицом вперед, с.	
		Бег на коньках 36 м спиной вперед, с. Идентично предыдущему упражнению, передвижение осуществляется спиной вперед	
		Бег по "восьмерке" вправо, с.	
		Бег по "восьмерке" влево, с.	

**Рисунок 2. – Схематическое представление комплексной программы тестирования координационных способностей и конькобежной технической подготовленности хоккеистов ГНП-2**

двигательную память: в тесте № 2 низкой трудности и беге на коньках 36 м лицом ( $r=-0,24$ ), спиной вперед ( $r=-0,32$ ) и по «восьмерке» вправо ( $r=-0,35$ ); тестах № 3 средней трудности и № 5 высокой трудности – с «малым челноком» 9+18+9 м ( $r=-0,39$  и  $r=-0,30$  соответственно), по «восьмерке» вправо и влево ( $r=-0,32$  и  $r=-0,30$  соответственно). Тест № 1 очень низкой (слишком простой) и № 4 выше среднего уровня трудности (достаточно сложный для запоминания детьми 7–8 лет) оказались неинформативными;

– прямая достоверная корреляционная взаимосвязь ( $p<0,01$ ) была зафиксирована между тестом на равновесие «бег за 10 с по скамейке с поворотами кругом» и «малым челноком» 9+18+9 м ( $r=0,28$ ), а также с бегом по «восьмерке» вправо и влево ( $r=0,37$  и  $r=0,25$  соответственно). Проба Ромберга (усложненная) непосредственно слабо взаимосвязана с тестами на льду, но она достоверно ( $p<0,01$ ) влияла на качество прыжка в длину с места ( $r=0,24$ ), от показателя которого зависят скорость бега на коньках 36 м лицом и спиной вперед, «малого челнока» 9+18+9 м ( $r=0,41$ ,  $r=0,49$ ,  $r=0,45$  соответственно). Из трех тестов на способность к сохранению равновесия (рисунок 1,

блок Б) неинформативным, не оказывающим влияние на скорость передвижений на коньках, был третий – «переступанием направо (налево) на 1080° – ходьба по линии 5 м»;

– наиболее информативными координационными тестами (рисунок 1, блок В), статистически значимо влияли на технические конькобежные показатели ( $p<0,01$ ) челночный бег ( $r=0,42$ ,  $r=0,35$ ,  $r=0,38$ ,  $r=0,41$ ,  $r=0,41$ ) и прыжок в длину с места ( $r=-0,45$ ,  $r=-0,48$ ,  $r=-0,52$ ,  $r=-0,49$ ,  $r=-0,44$ ). Эти тесты просты в установке и могут выполняться одновременно несколькими спортсменами (по количеству судей), не требуют длительных объяснений, а юные хоккеисты редко нарушают условия их выполнения. Комплексный тест на ловкость оказался неинформативным, так как не был достоверно взаимосвязан ни с одним конькобежным тестом. В связи с этим, информативность его невысокая.

На основании анализа результатов констатирующего эксперимента был произведен отбор соответствующих метрологическим правилам (точность, доступность, информативность) контрольных упражнений, вошедших в разработанную комплексную

программу тестирования координационных способностей и конькобежной технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов (рисунок 2) [5].

Чтобы контрольные упражнения стали тестами, необходимо оценивать полученные показатели, имеющие разные единицы измерения. В исследовании на основе показателей констатирующего эксперимента (таблица 3) разработана 5-балльная шкала оценок уровня подготовленности хоккеистов, используемая также в спортивных школах: 1 балл – «очень низкий», 2 балла – «низкий», 3 балла – «средний», 4 балла – «выше среднего», 5 баллов – «высокий» [1].

Для оценивания уровней развития координационных способностей и конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов были разработаны соответствующие шкалы (таблицы 4, 5). Интервалы оценок в них установлены на основе сигмальных отклонений ( $\sigma$ ) от среднеарифметического ( $\bar{x}$ ) всей исследуемой группы. Значение  $\bar{x} \pm 0,5\sigma$  принималось за средний уровень [6]. Крайние значения шкал оценки были рассчитаны как:  $\bar{x} + \sigma$  – «высокий» уровень, а  $\bar{x} - \sigma$  – «очень низкий» уровень подготовленности [1].

## ■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для эффективного управления тренировочным процессом тренер должен не менее 2 раз в год (как правило, в сентябре и мае месяце) проводить тестирования и своевременно получать объек-

тивную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого хоккеиста.

Согласно учебной программе, к каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих высокий (или выше среднего уровень при

Таблица 3. – Среднегрупповые результаты тестирования координационных способностей и конькобежной технической подготовленности хоккеистов 7–8 лет (n=77)

№ п/п	Контрольное упражнение, единицы измерения	Среднее значение $\pm$ стандартная ошибка среднего, $\bar{x} \pm m$	Стандартное отклонение, $\sigma$
Результаты тестирования координационных способностей (КС)			
1	Тест на двигательную память (ДП) низкой трудности, баллы	1,55 $\pm$ 0,06	0,55
2	Тест на ДП средней трудности, баллы	0,84 $\pm$ 0,14	1,25
3	Тест на ДП высокой трудности, баллы	0,57 $\pm$ 0,15	1,29
4	Сумма баллов тестов на ДП	2,94 $\pm$ 0,24	2,07
5	Проба Ромберга усложненная, с	4,55 $\pm$ 0,43	3,75
6	Бег за 10 с по скамейке с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	2,89 $\pm$ 0,16	1,37
7	Челночный бег 4x9 м предметами, с	12,46 $\pm$ 0,12	1,05
8	Прыжок в длину с места, см	129,74 $\pm$ 1,71	14,89
9	Сумма баллов тестирования КС	15,32 $\pm$ 0,53	4,64
Результаты тестирования конькобежной технической подготовленности			
10	«Малый челнок» 9+18+9 м, с	11,06 $\pm$ 0,21	1,79
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,13 $\pm$ 0,05	0,47
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	11,72 $\pm$ 0,26	2,23
13	Бег по «восьмерке» вправо, с	15,12 $\pm$ 0,19	1,62
14	Бег по «восьмерке» влево, с	15,09 $\pm$ 0,18	1,59
15	Сумма баллов тестирования ТП	8,75 $\pm$ 0,76	6,59
16	Общая сумма баллов тестирования КС и ТП	24,08 $\pm$ 1,29	11,23
Примечание: ДП – двигательная память, КС – координационные способности, ТП – техническая подготовленность.			

Таблица 4. – Шкала оценки уровня показателей координационных способностей (КС) юных хоккеистов ГНП-2

Тест	Очень низкий, 1 балл	Низкий, 2 балла	Средний, 3 балла	Выше среднего, 4 балла	Высокий, 5 баллов
1. Сумма баллов трех тестов на двигательную память (ДП)	1	2–3	4–5	6–7	8–10
2. Проба Ромберга усложненная, с	<0,78	0,79–2,66	2,67–6,42	6,43–8,29	>8,3
3. Бег по скамейке за 10 с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	4 и более	3	2	1	0
4. Челночный бег 4x9 м с предметами, с	>13,52	13–13,53	11,94–12,99	11,93–11,42	<11,41
5. Прыжок в длину с места, см	<114	115–122	123–137	138–144	>145
6. Сумма баллов тестирования КС	0–5	6–12	13–18	19–25	26–30

Таблица 5. – Шкала оценки уровня показателей конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов ГНП-2

Тест	Очень низкий, 1 балл	Низкий, 2 балла	Средний, 3 балла	Выше среднего, 4 балла	Высокий, 5 баллов
1. «Малый челнок» (9+18+9 м, с)	>12,85	11,96–12,84	10,16–11,95	10,15–9,28	<9,27
2. Бег на коньках (36 м лицом вперед, с)	>7,60	7,38–7,59	6,9–7,37	6,89–6,67	<6,66
3. Бег на коньках (36 м спиной вперед, с)	>13,95	12,85–13,94	10,6–12,84	10,59–9,50	<9,49
4. Бег по «восьмерке» вправо, с	>16,74	15,94–16,73	14,3–15,93	14,29–13,50	<13,49
5. Бег по «восьмерке» влево, с	>16,68	15,89–16,67	14,29–15,88	14,28–13,51	<13,50
6. Сумма баллов тестирования ТП	0–3	4–6	7–12	13–19	20–25

Примечание: ТП – техническая подготовленность.

значительной динамике роста) показателей подготовленности [1]. Поэтому юным хоккеистам ГНП-2, принявшим участие в исследовании, были установлены значения высокого уровня разработанных шкал оценок этих показателей.

Для перевода на следующий учебный год модельные характеристики должны быть достигнуты спортсменами в мае.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Никонов, Ю. В. Хоккей с шайбой : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю. В. Никонов. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 3-е изд. – 134 с. : ил.
2. Карась, А. Л. Методика развития координационных способностей юных хоккеистов на этапе начальной подготовки средствами спортивно-прикладной гимнастики / А. Л. Карась // Мир спорта. – 2022. – № 2 (87). – С. 48–51.

3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь : утв. постановлением Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 24 июня. 2008 г., № 17 // Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения – Минск : БГУФК, 2008. – 49 с.

5. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие / В. П. Губа [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.

6. Годик, М. А. Спортивная метрология : учебник / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 191 с.

06.12.2022



noc.by

Фото носит иллюстративный характер