

Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБУ СПбНИИФК)

## Педагогический контроль за физической подготовленностью в хоккее-следж

### Методические рекомендации



Федерация спорта лиц

**СПОДА**



2014 год









УДК 796.06  
ББК 75.1

Самойлов С.А., Иванов А.В., Баряев А.А., Шаршуков Н.В., Бадрак К.А. Педагогический контроль за физической подготовленностью в хоккее-следж - 2014. – 21 с.

Составители:

Самойлов С.А., канд.пед.наук, старший тренер сборной команды России по хоккею-следж;

Шаршуков Н.В., тренер сборной команды России по хоккею-следж;

Иванов А.В., руководитель КНГ паралимпийской сборной России по хоккею-следж, канд.пед.наук, тренер сборной команды России по хоккею-следж;

Баряев А.А., канд.пед.наук (ФГБУ СПбНИИФК);

Бадрак К.А., канд.пед.наук (ФГБУ СПбНИИФК).

В методических рекомендациях предложена система педагогического контроля физической подготовленности в хоккее-следж. Представленный материал поможет специалистам и тренерам при проведении тренировочного процесса и в подготовке к соревнованиям путем объективной оценки уровня развития физической подготовленности спортсменов.

Предназначены для тренеров и специалистов, работающих со спортсменами с поражением опорно-двигательного аппарата, а также для студентов, аспирантов и слушателей факультетов адаптивной физической культуры.

## Введение

В современном тренировочном процессе необходим постоянный контроль состояния, уровня тренированности спортсменов и их спортивных результатов. Правильная оценка и интерпретация такого контроля по отношению к планируемому показателю позволяет объективно определить эффективность процесса подготовки спортсменов.

В этой связи в практике научных исследований используются четыре обобщенных показателя:

1. Процент улучшения планируемого результата относительно исходного.
2. Точность достижения запланированного спортивного результата в строго определенный отрезок времени.
3. Количество тренировочных занятий, необходимых для достижения заданного результата.
4. Длительность удержания результата на достигнутом уровне.

Для получения объективных данных и последующего сопоставления их с планируемыми необходимо правильно и своевременно измерять и оценивать наиболее информативные частные параметры, а затем при выявлении рассогласования между должным состоянием и действительным в тренировочный процесс следует внести различного рода коррекции.

В практике это выглядит следующим образом. Допустим, что имеется следж-хоккеист, который не попадает в основной состав команды. Данный факт в значительной мере обусловлен определенным уровнем физической подготовленности данного хоккеиста. Перед указанным спортсменом ставится задача повысить уровень спортивного мастерства, т.е. через определенный отрезок времени выполнить задачу попадания в основной состав команды. Решение этой задачи возможно лишь на базе более высокого уровня физической подготовленности. Следовательно, необходимо совершить переход с одного уровня физического состояния на другой, более высокий.

Для того, чтобы данный переход осуществлялся в заданном направлении и был оптимальным по срокам и затратам применительно к поставленной перед тренировочным процессом цели, следж-хоккеист должен в течение данного периода выполнить совершенно определенную тренировочную программу (нагрузка, средства, методы, контроль). Другими словами, воздействия, оказываемые на спортсмена на каждом тренировочном занятии, должны носить управляемый характер.



**Сборная команда России по хоккею-следж -  
Серебряный призер Паралимпийских зимних  
Игр 2014 года в г. Сочи**





## ОБЪЯСНЕНИЕ ТРЕНЕРОВ РОССИЙСКИМ ИГРОКАМ О НЕОБХОДИМОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ИГРЕ ПРЕИМУЩЕСТВА НАД СОПЕРНИКОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



### 1. Теоретические положения проблемы тестирования физической подготовленности хоккеистов-следж.

В целях успешного осуществления основной функции контроля необходимо в первую очередь решить основные задачи (Зациорский В.М., 1979; Годик М.А., 1980):

1. Какие объекты тренировочного процесса подлежат измерению.
2. Как измерять эти объекты.
3. Какие при этом использовать тесты и показатели.
4. Каким образом оценивать результаты в тестах.

При этом основным методологическим положением при решении указанных задач является создание оптимальной системы контроля за ходом тренировочного процесса на основе аргументированного выбора наиболее информативных и надежных тестов, параметров и показателей, включаемых в программу контроля. Этот выбор тесно связан с основными аспектами теории тестов и теории тестирования двигательных способностей (Бубэ Х., 1968; Годик М.А., 1988).

Согласно требованиям указанных теорий в контроле могут быть использованы

только те тесты, которые удовлетворяют специальным требованиям.

Выбор тестов. Необходимо, чтобы тесты были:

- валидны – т.е. измеряли то свойство или качество, для измерения которого они предназначены;
- надежны – т.е. позволяли получать приблизительно одинаковые результаты при повторном тестировании одного и того же спортсмена примерно в одинаковых условиях;
- объективны – т.е. не зависели от субъективного мнения экспериментатора и условий тестирования.

Измерение. Результат любого измерения зависит как минимум от двух компонентов:

- истинного значения измеряемого параметра;
- ошибки, зависящей от точности измерения, субъективного мнения экспериментатора, наличия неучтенных сопутствующих факторов.

Для любых измерений истинное значение должно быть много больше ошибки измерения.

Оценка. Оценка в педагогических измерениях может быть получена путем использования метода сравнения данных тестирования спортсменов, причем следует сравнивать результаты первоначального и последующего тестирования, или индивидуальные результаты спортсмена со средними.

В практике спортивных измерений достаточный уровень надежности тестов и процедуры тестирования достигается на основе использования следующих методов:

- четкая стандартизация тестирования;
- повышение мотивации к достижению максимального результата в тесте у испытуемых;
- обоснованный выбор технических средств измерения.

На завершающем этапе любого тестирования необходимо по возможности точно оценить полученные результаты. При этом основная сложность указанного этапа заключается в том, что показанные спортсменами результаты в тестах выражаются чаще всего в разных единицах измерений (килограммах, секундах, сантиметрах, количестве повторений и т.д.) и поэтому непосредственно несопоставимы друг с другом. В связи с этим фактически результаты тестирования необходимо превращать в оценки (очки или баллы) на основе различных шкал (например, обычной 5-балльной шкалы).

Говоря более конкретно о педагогическом контроле за следж-хоккеистами, следует учитывать, что структура физической подготовленности, значимость различных способностей и качеств, а также тесты, которыми они контролируются, имеют определенные для данного вида паралимпийского спорта особенности.



## ВОЛНУЮЩЕЕ НАЧАЛО МАТЧА НА XI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ 2014 ГОДА В Г. СОЧИ



### 2. Диагностический комплекс педагогического контроля за подготовленностью в хоккее-следж.

Разработка диагностического комплекса педагогического контроля за подготовленностью следж-хоккеистов осуществлялась в несколько взаимосвязанных этапов.

На первом этапе были выявлены наиболее важные частные аспекты физических качеств, среди которых оказались четыре проявления скоростных качеств (быстрота реакции, быстрота выполнения действия в целом, способность к быстрому началу движения, быстрота одиночного движения), четыре проявления ловкости (координация движений, мышечное чувство, ориентировка в пространстве, рациональность расслабления), два проявления выносливости (специальная и скоростная), а также взрывная сила и активная гибкость.

На втором этапе после многократного проведения тестирования по 10 тестам, была сформулирована 5-балльная шкала педагогической оценки по каждому из испытаний с последующим комплексным подсчетом набранных баллов как по отдельным сторонам (физическая и специальная) подготовленности хоккеистов, так и по их суммарному показателю.

Выбор тестов осуществлялся таким образом, чтобы данная батарея тестов удовлетворяла потребностям проводимого поэтапного контроля. С помощью этапного контроля оцениваются отдельные стороны перманентного состояния следж-хоккеиста.

Перманентное (устойчивое) состояние сохраняется относительно длительный промежуток времени – несколько недель или месяцев. Примером такого состояния является спортивная форма:

- текущее состояние, – в котором хоккеист находится после нескольких тренировочных занятий, например, в результате выполнения тренировочного микроцикла;
- оперативное состояние, – в которое приходит организм спортсмена под влиянием однократного тренировочного занятия.

### 2.1. Тесты для контроля физической подготовленности хоккеистов-следж.

Процедура тестирования по каждому из указанных тестов, методика измерения и оценки результата в них представлены ниже.

Для осуществления поэтапного контроля тренеру следует завести на каждого следж-хоккеиста специальную карту. Куда заносятся даты тестирования и показанные в тестах результаты.

Тестирование по всему комплексу тестов целесообразно проводить в течение двух дней. Характер тренировочного воздействия за неделю до тестирования и сразу после него должен быть одинаковым. Условия выполнения тестов (очередность, количество попыток, интервалы отдыха) на всем протяжении контрольных измерений должны оставаться неизменными. Измерения следует начинать и заканчивать в одно и то же время. Характер отдыха при тестировании во всех случаях может быть пассивным.

**1. Подтягивания на перекладине.** Из положения виса на перекладине на выпрямленных руках верхним хватом. Выполнение максимального количества повторений. При сгибании рук переход подбородка через перекладину, а затем спуститься вниз с полным выпрямлением рук в локтевых суставах. Не допускаются рывки туловищем, раскачивания и невыполнение двигательного действия более 3 с.

**2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение седа за 45 сек. ( кроме хоккеистов с биампутацией).** Испытуемый исходя из индивидуальной специфики антропометрии выполняет цикл движений: из положения лежа на спине в положение седа с фиксацией локтями согнутой в коленном суставе ноги ( при средней ампутации достигении угла в 90 градусов), а затем возвращение в положение лежа до касания лопатками максимальное количество повторений за 45 секунд.

**3. Жим штанги от груди, лежа на скамье.** Выполняется жим штанги от груди из положения лежа на гимнастической скамье до выпрямления рук в локтевых суставах. Вес штанги для следж-хоккеистов: 45 кг. (для игроков с собственным весом меньше 75 кг.) и 50 кг. ( собственный вес более 75 кг.) максимальное количество повторений.

**4. Динамометрия.** Сила кисти правой и левой руки измеряется кистевым ди-



намометром. Прямая рука отведена в сторону до уровня плеча, динамометр в кисти шкалой внутрь сжать без рывка с максимальным усилием. Рука к туловищу не прикасается.

**5. Имитация отталкивания за 45 секунд.** Выполняется имитация профилирующего двигательного действия следж-хоккеиста. Из положения сидя на атлетической скамье (или при возможности можно использовать лыжный тренажер) в течение 45 секунд выполняется имитация движения по схеме: руки вперед до полного выпрямления, затем отведение за спину. Выполняется с отягощением 5(2,5+2,5)кг. (для игроков с собственным весом меньше 75 кг.) и -7(3,5+3,5) кг. (собственный вес более 75 кг.). Считается количество полных циклов.

Тестирование физической подготовленности следж-хоккеистов рекомендуется проводить согласно данным, представленным в табл. 1. Рекомендуемая процедура тестирования позволяет получить объективную информацию в ходе поэтапного контроля спортсменов, не нарушая тренировочного процесса. Эта процедура не занимает много времени и является вполне доступной по требуемому оборудованию и организации измерений.

### Процедура тестирования физической подготовленности хоккеистов-следж.

Таблица 1

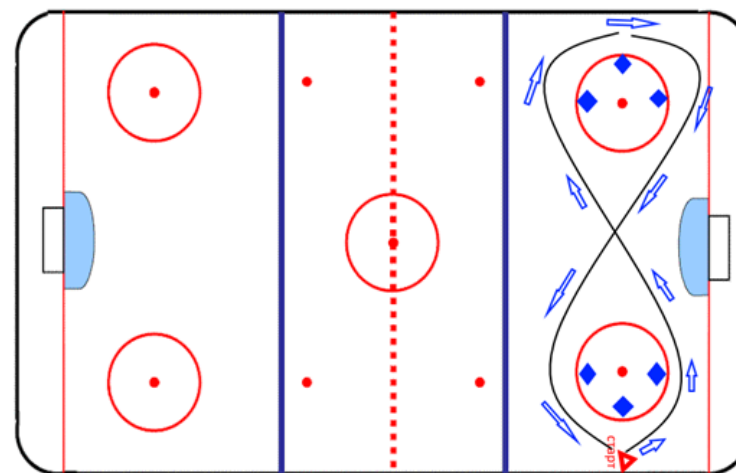
№	Тесты	День тестирования	Номер очередности теста	Продолжительность отдыха между тестами, мин
1	Динамометрия	1	1	2
2	Имитация отталкивания за 45 сек	1	5	3-4
3	Подтягивание на перекладине	1	2	4-5
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 45 сек	1	4	3-4
5	Жим штанги от груди	1	3	3-4
6	Броски по воротам на точность	2	5	5
7	Восьмерка в зоне без шайбы	2	1	3-4
8	Восьмерка в зоне с шайбой	2	2	3-4
9	Челнок	2	3	5-6
10	Перемещение по всему полю про-езжая за воротами (6 кругов)	2	4	5-6
Тесты специальной физической подготовленности для вратарей				
1	«Вилка»	2	1	3-4
2	«Броски по мини-воротам на точность»	2	2	5-6
3	«Крест»	2	3	5-6

### Процедура ледового тестирования

Как показано в табл. 1, тестирование по всему предлагаемому ком-плексу тестов целесообразно проводить в течение двух дней, причем в каждый из этих дней начинать следует с наименее трудоемких тестов, а завершать тестирование – самыми продолжительными по времени тестами, требующими от испытуемых значительных физических и волевых усилий

#### А) ТЕСТЫ ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ

##### ТЕСТ 1 – «ВОСЬМЕРКА В ЗОНЕ» (БЕЗ ШАЙБЫ)



*Порядок выполнения теста на время.*

Игрок стартует от внешних усов круга вбрасывания в удобную для него сторону и движется, огибая расставленные стойки (или покрышки) вдоль линии к противоположному кругу вбрасывания. Объезжает стойку (покрышку) расположенную на линии дальнего круга и возвращается на место старта.

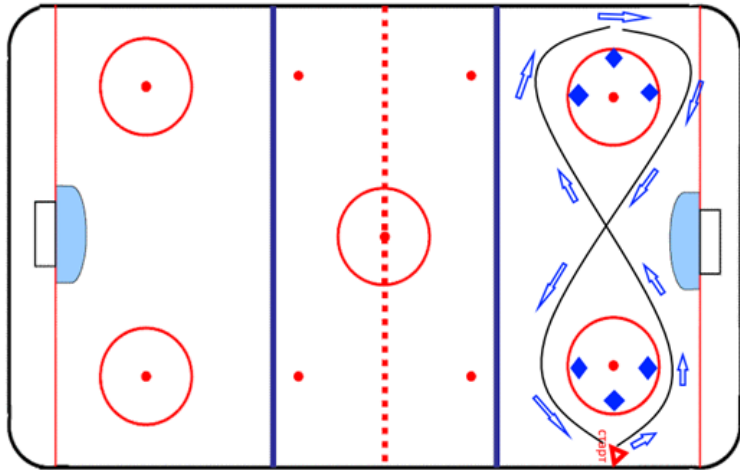
Секундомер включается по команде «Марш!» и останавливается, когда игрок пересекает линию финиша (старта). Старт и финиш в одном и том же месте. Показанный игроком результат заносится в протокол.

Для выполнения теста дается одна попытка, но если игрок падает во время теста, то он может начать его сначала.



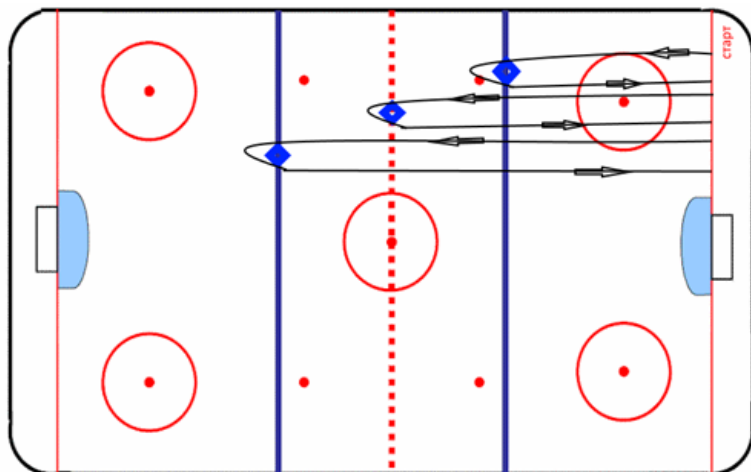
### ТЕСТ 2 – «ВОСЬМЕРКА В ЗОНЕ» (С ШАЙБОЙ)

Порядок выполнения этого теста такой же, как и предыдущего (восьмерка). Единственное отличие в том, что по ходу выполнения всего теста выполняется ведение шайбы.



### ТЕСТ 3 – «ЧЕЛНОК»

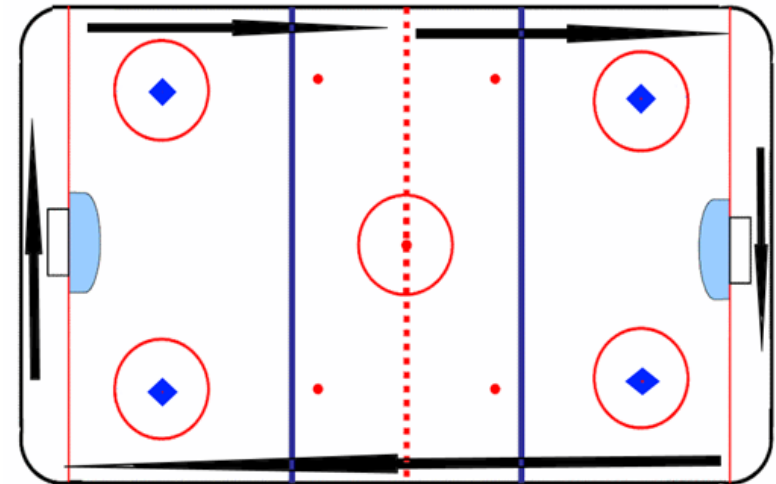
Игрок стартует от лицевой линии (линия ворот), движется по прямой до синей линии, на синей линии выполняет торможение и остановку и движется в обратном направлении до лицевой линии. На лицевой так же выполняется торможение и остановка и игрок начинает движение к красной (центральной) линии. Аналогичные элементы выполняются на: красной и дальней синей линиях. Секундомер включается по команде «Марш!» и останавливается когда игрок вернулся на место старта после последовательно выполненных торможений на всех выше перечисленных линиях.



### ТЕСТ 4 – «ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ВСЕМУ ПОЛЮ ПРОЕЗЖАЯ ЗА ВОРОТАМИ» (6 КРУГОВ)

Порядок выполнения теста на время.

Игрок стартует от красной (центральной) линии, движется по прямой, проезжает за воротами и огибая установленную стойку (покрышку) движется по направлению к другим воротам, огибает их и стойку (покрышку) движется к тому месту, откуда стартовал (красная линия). Это один круг. Тест считается завершенным, когда игрок проедет шесть кругов без остановки. Секундомер включается по команде «Марш!» и останавливается, когда игрок, проехав шесть кругов, пересекает красную линию. Показанный игроком результат заносится в протокол. Для выполнения теста дается одна попытка, но если игрок падает во время теста, то он может начать его сначала.

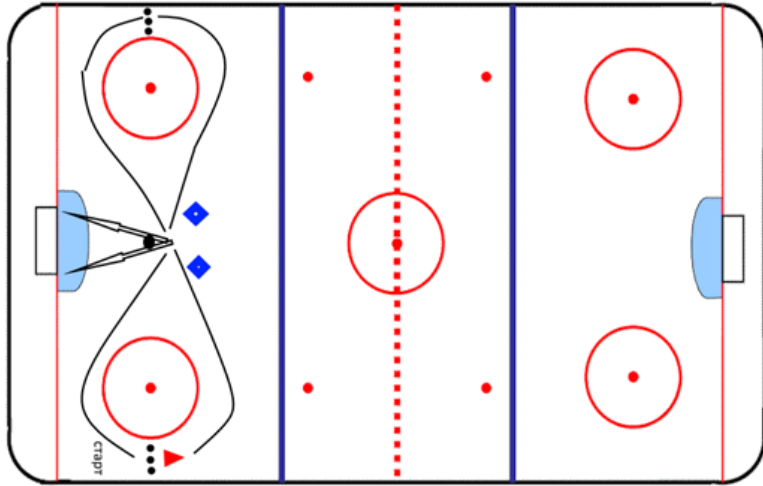




## ТЕСТ: БРОСКИ НА ТОЧНОСТЬ

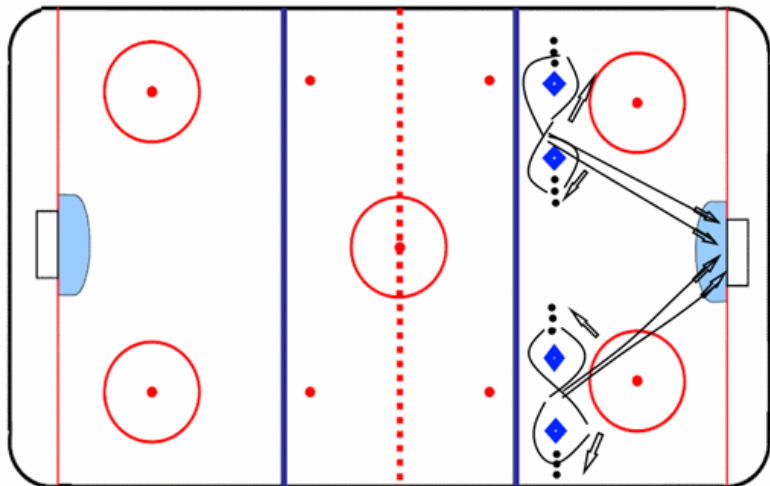
**Нападающие:** Игрок стартует от борта и от усов правого круга вбрасывания бросает левой рукой по воротам в область верхних правых и левых углов ворот, где устанавливаются мишени, затем, подъехав к усам левого круга вбрасывания бросает правой рукой по воротам. Повторить по 3 попытки.

Задача: произвести как можно больше точных попаданий в более короткое время.

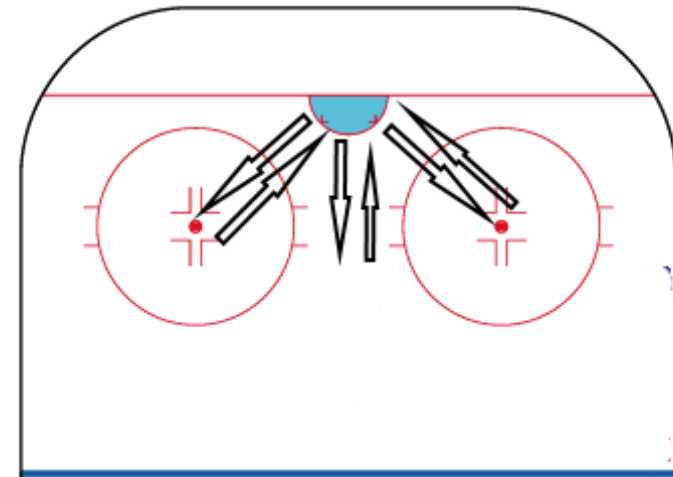


**Защитники:** В зависимости от амплуа (слева или справа от ворот), игрок производит по 3 броска правой и левой рукой по воротам в область верхних правых и левых углов ворот, где устанавливаются мишени от синей линии (\*).

Задача: произвести как можно больше точных попаданий в более короткое время. (\*) На расстоянии 1,5 метров от синей линии устанавливаются стойки (покрышки) и расстояние между ними 3 метра.



## Б) ТЕСТЫ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ ТЕСТ 1 – «ВИЛКА»

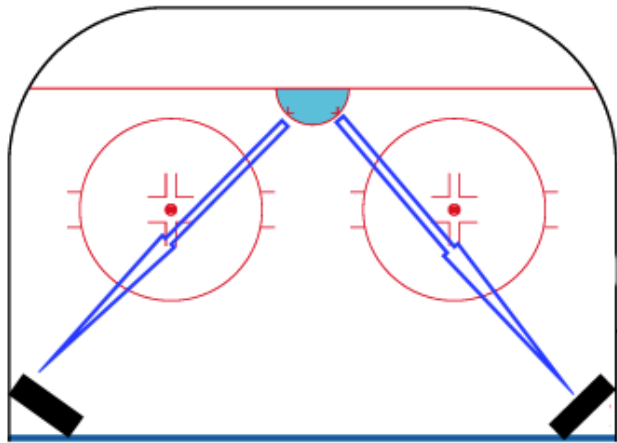


### Порядок выполнения теста.

Вратарь от линии ворот выезжает лицом вперед до правой точки вбрасывания тормозит и движется спиной вперед в обратном направлении во вратарскую площадку. Так же выкаты выполняются на центр и на левую точку вбрасывания. Тест выполняется на время. Секундомер включается по команде «Марш!» и останавливается, когда вратарь возвращается к точке старта во вратарскую площадку в конце теста. Показанный вратарем результат заносится в протокол. Для выполнения теста дается одна попытка, но если вратарь падает во время теста, то он может начать его сначала.



## ТЕСТ 2 – «БРОСКИ НА ТОЧНОСТЬ В МИНИ-ВОРОТА»

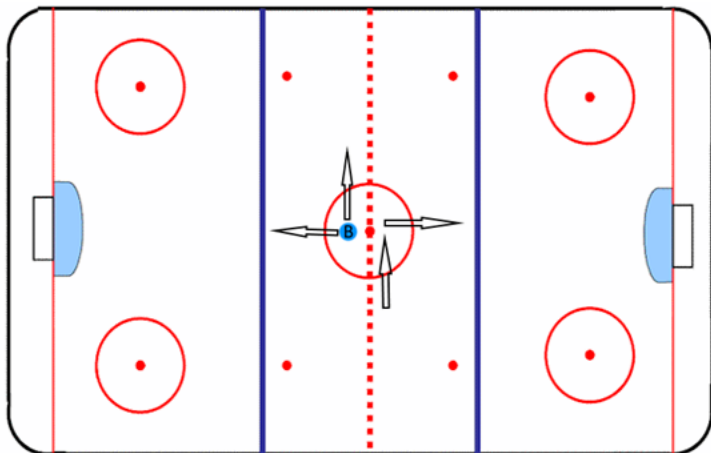


*Порядок выполнения теста.*

Вратарь, находясь в площади ворот, выполняет броски по мини-воротам, которые располагаются в углах ближней синей линии и бортов. Выполняется по 3 броска в каждые ворота.

Задача: выполнить наибольшее количество попаданий в ворота.

## ТЕСТ 3 – «КРЕСТ»



*Порядок выполнения теста.*

Вратарь начинает выполнение теста от центральной точки вбрасывания движением лицом вперед к верхней точке круга, затем спиной вперед возвращается к точке старта в центре круга. Затем вратарь боком двигается вправо, затем, через центр двигается к нижней точке круга спиной вперед, лицом возвращается в центр, далее двигается левым боком влево, затем возвращается на точку старта, и тест считается завершенным. Тест выполняется на время. Секундомер включается по команде «Марш!» и останавливается, когда вратарь возвращается к точке старта в центре круга в конце теста. Показанный вратарем результат заносится в протокол. Для выполнения теста дается одна попытка, но если вратарь падает во время теста, то он может начать его сначала.

Для грамотного оформления результатов тестирования необходимо иметь специально заготовленные протоколы.

В таблицах (2,3) представлены образцы такого протокола. В нем для примера приведены результаты тестирования физической и специальной подготовленности следж-хоккеиста П-ва. Здесь же представлены педагогические оценки по каждому тесту, общая сумма баллов и общая оценка по сумме проведенного тестирования (физическая и специальная подготовленности), а также выведен ранг хоккеиста в общем зачете.

Таблица 2

### Протокол тестирования физической подготовленности следж-хоккеистов (образец)

№	ФИО	Результаты в тестах										Сумма баллов	Педаг. оценка	Ранг
		Подтягивание		Жим штанги		Динамометрия		Пресс		Имитация отталкивания				
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1	П-в	5	2	31	4	98	4	33	3	38	4	17	3	15

Таблица 3

### Протокол тестирования специальной физической подготовленности следж-хоккеистов

№	ФИО	Результаты в тестах										Сумма баллов	Педаг. оценка	Ранг
		восьмерка без шайбы		восьмерка с шайбой		челнок		бросок		6 кругов				
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1	П-в	14,0	3	16,4	4	37,7	3	3	3	2,38	3	16	3	15

### Оценка общей физической подготовленности следж-хоккеистов.

Критерии оценки:

	2	3	4	5
Суммарная оценка (n=5)	Меньше 17	17-19	20-22	23 и больше
Суммарная оценка (n=4)*	Меньше 15	15-16	17-18	19 и больше

\* у спортсменов-колясочников.



Оценка специальной физической подготовленности следж-хоккеистов.

Критерии оценки:

	2	3	4	5
Суммарная оценка (n=5)	Меньше 17	17-19	20-22	23 и больше

В таблице 4 представлена 5-балльная система оценки достижений.

По результатам тестирования физической и специальной подготовленности следж-хоккеистов, выводится общая педагогическая оценка и ранг хоккеиста в команде (табл. 5,6), а, также, даются рекомендации по внесению коррекций в тренировочный процесс.( табл.7).

Диагностический комплекс контроля за физической подготовленностью следж-хоккеистов

Таблица 4

№	Информативные тесты	Оценки			
		5	4	3	2
1	Динамометрия (п + л)	> 100	100-91	90-80	< 80
2	Подтягивание	>18	18-15	14-11	< 11
3	Жим штанги	> 40	40-35	34-30	< 30
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	> 40	40-37	36-32	< 32
5	Имитация отталкивания, кол-во	> 55	55-50	49-45	< 45
6	Бросок(п.+л.) (к-во)	> 4	4	3-2	1-0
7	Восьмерка без шайбы, с	<13,0	13,0-13,3	13,4-13,9	>13,9
8	Восьмерка с шайбой, с	< 15,1	15,1-15,6	15,7-16,4	> 16,4
9	Челнок, с	< 33,8	33,8-34,8	34,9-35,9	> 35,9
10	6 кругов, с	< 2,13	2,13-2,18	2,19-2,23	> 2,23

Педагогическая оценка по результатам тестирования общей физической подготовленности (ОФП) сб.России по хоккею-следж

Таблица 5

№	Ф.И.О.	Динамометрия		Жим штанги лежа		Подтягивание		Подъем туловища		Имитация отталкивания		Сумма баллов	Пед. оценка	Ранг
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1*	Т-н	109	3	40	5	20	5	-	-	54	4	17	3	2-3
2	П-в	92	2	50	5	23	5	34	3	59	5	20	4	7-9
3	Л-в	120	4	55	5	17	4	41	5	52	4	22	4	3-4
4*	С-н	100	3	50	5	20	5	-	-	66	5	18	4	1
5	Л-в	82	2	42	5	8	2	35	3	57	5	17	3	11
6	В-в	94	2	50	5	16	4	39	4	61	5	20	4	7-9
7	Л-н	116	4	37	5	17	4	44	5	52	4	21	4	5-6
8	Ш-в	132	5	40	5	15	4	41	5	48	3	22	4	3-4
9	А-в	100	3	42	5	23	5	45	5	57	5	23	5	2
10	П-в	82	2	45	5	20	5	40	4	48	3	20	4	7-9
11	К-в	104	3	45	5	17	4	38	4	66	5	21	4	5-6
12	А-н	115	4	57	5	23	5	45	5	59	5	24	5	1
13	П-в	112	4	28	3	7	2	32	3	52	4	16	2	12
14*	Т-в	92	2	30	3	22	5	-	-	56	5	15	3	5-6
15*	А-в	96	2	42	5	10	2	-	-	54	4	13	2	7-8
16	К-в	98	2	40	5	-	-	33	3	41	2	-	-	-
17*	С-в	96	2	40	5	18	4	-	-	53	4	15	3	5-6
18	Л-в	102	3	23	2	15	4	45	5	51	4	18	3	10
19*	Ч-н	96	2	43	5	22	5	-	-	53	4	16	3	4
20*	Л-о	108	3	35	4	13	3	-	-	47	3	13	2	7-8



**Педагогическая оценка по результатам тестирования специальной физической подготовленности (СФП) сб.России по хоккею-следж**

Таблица 6

№	Ф.И.О.	Восьмерка без шайбы (сек)		Восьмерка с шайбой (сек)		Челнок (сек)		6 кругов (сек)		Бросок		Сумма баллов	Пед. оценка	Ранг
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1	Т-н	12.8	5	15.0	5	33.7	5	2.16	4	4	4	23	5	2-4
2	П-в	13.0	4	17.0	2	35.1	3	2.20	4	3	3	16	2	14
3	Л-в	13.0	4	15.4	4	34.4	4	2.17	4	2	3	19	3	8-12
4	С-н	12.4	5	13.4	5	32.0	5	2.12	5	5	5	20	4	1
5	Л-в	12.0	5	15.1	4	34.9	3	2.16	4	3	3	19	3	8-12
6	Ч-н	12.9	5	15.4	4	34.4	4	2.26	3	2	3	19	3	8-12
7	А-в	14.3	2	19.3	2	38.8	2	2.34	2	1	2	12	2	17
8	Ш-в	12.0	5	15.1	4	32.6	5	2.10	5	3	3	22	4	2-4
9	А-в	12.6	5	15.1	4	35.2	3	2.20	4	1	2	18	3	8-12
10	П-в	12.4	5	14.9	5	34.3	4	2.17	4	3	3	18	3	5
11	В-в	12.9	5	15.6	4	34.7	4	2.20	4	2	3	20	4	6-7
12	К-в	13.0	4	15.2	4	34.6	4	2.12	5	3	3	20	4	6-7
13	А-в	13.1	4	14.7	5	34.6	4	2.21	3	1	2	18	3	8-12
14	Т-в	12.0	5	14.8	5	32.9	5	2.20	4	3	3	22	4	2-4
15	С-в	11.9	5	16.0	4	35.1	3	2.24	3	4	5	20	4	13
16	А-н	13.0	4	16.1	3	36.1	2	2.21	3	1	2	14	2	15
17	Л-о	13.6	3	16.4	3	35.5	3	2.33	2	3	3	14	2	16
18	М-в	13.6	3	18.2	2	37.1	2	2.29	2	2	3	11	2	18

**Суммарная педагогическая оценка по результатам тестирования физической и специальной подготовленности следж-хоккеистов**

Таблица 7

№	Сумма бал-лов (ОФП + СФП)	5	4	3	2
		≥ 9	8	6-7	< 6
П-в	3+3			6	

Пример. У спортсмена П-ва в ходе тестирования определены низкие показатели силовой выносливости, а также невысокие результаты в скоростной подготовленности и аэробной выносливости. Для данного хоккеиста необходима разработка комплекса тренировочных заданий, включающих в себя специальные упражнения, направленные на развитие данных качеств.





