

Научно-методическое обеспечение спортсменов спортивной сборной команды Краснодарского края по настольному теннису

Научно-методическое обследование спортсменов спортивной сборной команды Краснодарского края по настольному теннису (далее – НМО) включает в себя анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок, обследование соревновательной деятельности, этапные комплексные и текущие обследования с целью повышения уровня спортивного мастерства ведущих спортсменов, входящих в состав сборных команд Краснодарского края по базовым видам спорта (летним, зимним).

НМО включает в себя:

1. Программа этапного комплексного обследования (ЭКО 1).
2. Программа этапного контроля за функциональным состоянием организма спортсменов (ЭКО функционал).
3. Программы текущего обследования (ТО 1).
4. Программа текущего контроля за функциональным состоянием организма спортсменов, контроль переносимости тренировочных нагрузок (ТО функционал).
5. Программы обследования соревновательной деятельности (ОСД), анализ выступления спортсменов на соревнованиях;
6. Оказание консультативной помощи тренерам по вопросам подготовки обследованных спортсменов.

По результатам этапных комплексных обследований (ЭКО 1) определяется уровень подготовленности спортсменов и сопоставляется с модельными характеристиками в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

В ходе проведения текущих обследований (ТО 1) оценивается динамика психофункционального состояния спортсменов, осуществляется контроль тренировочных нагрузок и постнагрузочного восстановления.

По результатам обследования соревновательной деятельности (ОСД) определяется степень реализации спортсменом различных видов подготовки, проводится сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО 1)

Направленность обследования	Вид обследования	Регистрируемые показатели
1. Морфологическая	Определение антропометрических показателей и компонентного состава тела	Масса тела, длина тела, компонентный состав тела: вода, мышечная, костная и жировая ткань
2. Функциональная	Определение уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов	Показатели тестирования физической работоспособности и функционального состояния
3. Скоростно-силовая и силовая	Определение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности	Уровень взрывной силы мышц ног. Уровень максимальной силы мышц спины, рук
4. Психологическая	Определение индивидуально-личностных особенностей спортсменов	Показатели типологических свойств нервной системы. Показатели ситуационной и личностной тревожности. Показатели самооценки, мотивации. Показатели эмоциональной устойчивости
5. Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый этап подготовки	Объем и интенсивность тренировочных нагрузок разной направленности

Программа этапного контроля за функциональным состоянием организма спортсменов (ЭКО функционал)

Функциональная	Контроль за функциональным состоянием организма спортсменов	Показатели функционального состояния центральной нервной системы, системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата. Показатели тестирования физической работоспособности
-----------------------	--	---

Программы текущего обследования (ТО 1)

1. Функциональная.	Определение переносимости нагрузки.	Показатели работоспособности. Субъективная оценка переносимости нагрузки.
2. Психологическая.	Оценка психоэмоционального состояния.	Показатели психофункционального состояния, психоэмоционального статуса, вегетативного баланса.
3. Контроль нагрузок.	Регистрация и анализ динамики тренировочных нагрузок за исследуемый период.	Объем и интенсивность тренировочных нагрузок разной направленности.

Программа текущего контроля за функциональным состоянием организма спортсменов, контроль переносимости тренировочных нагрузок (ТО функционал)

Функциональная	Контроль функционального состояния организма спортсменов в микроцикле тренировки	Показатели функционально-энергетического состояния и вегетативного баланса. Функциональные резервы центральной и вегетативной нервной системы. Адаптационный показатель, определение регуляции вестибулярной устойчивости
	Оценка постнагрузочного восстановления и переносимости нагрузок	Показатели центральной и вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Самооценка степени восстановления и переносимости нагрузки

Программы обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Группа видов спорта	Вид обследования	Регистрируемые показатели
Циклические	Оценка и анализ технико-тактического прохождения дистанции. Анализ протоколов соревнований	Кинематические показатели техники движений. Время преодоления отдельных участков дистанции. Скорость, темп, длина шага. Спортивный результат
Единоборства	Оценка и анализ технико-тактической и соревновательной подготовленности. Анализ протоколов соревнований	Количество и качество технико-тактических действий. Объем, разносторонность, активность, эффективность и результативность действий. Спортивный результат
Сложно-координационные и скоростно-силовые	Оценка и анализ технической и соревновательной подготовленности. Анализ протоколов соревнований	Временные и пространственные характеристики техники движений. Количество и время выполнения комбинаций, элементов. Спортивный результат
Игровые	Оценка эффективности игровых действий. Анализ протоколов соревнований	Статистические показатели игровой деятельности (подача, атака, блок, прием, передача, результативность бросков (ударов)). Временные и пространственные перемещения игроков. Спортивный результат
Стрелковые	Оценка технической и соревновательной подготовленности. Анализ протоколов соревнований	Регистрация параметров выстрела. Структурные элементы выстрела (время подготовки и выполнения выстрела). Спортивный результат

Оказание консультативной помощи тренерам по вопросам подготовки обследованных спортсменов и рекомендации по коррекции тренировочного процесса

- оценка полученных данных с позиции преимущественной направленности тренировочных нагрузок в анализируемом периоде подготовки;
- определение в анализируемой подготовке индивидуальных факторов, лимитирующих искомый уровень спортивных результатов;
- рекомендации по организации тренировочного процесса.

Консультативная помощь оказывается тренеру в устной форме по каждому обследованному спортсмену, (количество консультаций).