

**В 2020 году 11 спортсменов
государственного бюджетного учреждения
Краснодарского края
«Центр олимпийской подготовки по
настольному теннису» приняли участие в
научно-методическом обследовании**

В процессе научно-методического обследования применялись следующие методики (виды тестирования)

ЭТАПНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (ЭКО)

- Определение длины тела (ростомер).
- Определение масса тела и компонентного состава тела (In Body 570)
- Функциональная проба с 20 приседаниями (секундомер).
- Тест зрительно-моторной реакции (АПК «Истоки здоровья»).
- Проба Ромберга (секундомер).
- Проба Руфье (секундомер).
- Прыжок по В.М. Абалакову (платформа, мерная лента).
- Становая динамометрия (становой динамометр).
- Кистевая динамометрия (кистевой динамометр).
- Опросник типологических свойств нервной системы Я Стреляу.
- Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина.
- Методика определения уровня самооценки и уровня притязаний Дембо – Рубинштейн.
- Опросник мотивации спортивной деятельности Р.Дж. Валлеранда «Почему я занимаюсь спортом».
- Опросник эмоциональной устойчивости «Mental Toughness Questionnaires».

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ (ЭКО ФУНКЦИОНАЛ)

- Тест зрительно-моторной реакции (АПК «Истоки здоровья»).
- Проба Штанге (секундомер).
- Проба Генче (секундомер).
- Функциональная проба с подскоками (секундомер).
- Проба Руфье-Диксона (секундомер).
- Теппинг-тест (секундомер).

ТЕКУЩЕЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (ТО)

- Проба Руфье (секундомер).
- Ортостатическая проба (секундомер).
- Оценка переносимости тренировок(Шкала Борга)
- Оценка психоэмоционального состояния (Опросник САН).
- Компьютерная диагностика психоэмоционального состояния спортсмена (АПК «РОФЭС»).
- Тест цветowych выборов М. Люшера (цветные карточки).

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, КОНТРОЛЬ ПЕРЕНОСИМОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК (ТО ФУНКЦИОНАЛ)

- ГРВ-графия (АПК «Квантум – ПРО»).
- Тест зрительно-моторной реакции (АПК «Истоки здоровья»).
- Тест Люшера в модификации Л.Н. Собчик (АПК «Истоки здоровья»).
- Функциональная проба с подскоками (секундомер).
- Самооценка степени восстановления («Шкала восстановления после тренировочной нагрузки») и переносимости нагрузки («RPE-шкала»)
- Проба Ромберга (АПК «Стабилан»).
- Компьютерная диагностика показателей опорно-двигательного аппарата (АПК «РОФЭС»).