

Для групп совершенствования спортивного мастерства разработано четыре критерия эффективности подготовки [Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с].

Первый критерий – оценка прироста спортивно-технических показателей.

Второй критерий – результаты соревновательной деятельности. В этот возрастной период начинаются отборы сильнейших спортсменов в сборные команды (юношеские, юниорские, молодежные), которые предполагают участие и победы в крупных соревнованиях, таких как первенство области и первенство России.

Третий критерий – выполнение спортсменом запланированного объема тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальным планом. Анализ научной литературы показал, что к концу этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны быть готовы к выполнению 90% от уровня нагрузки, выполняемой высококвалифицированными спортсменами.

Четвертый критерий – показатели функционального состояния спортсменов. Эти показатели должны быть на соответствующем уровне, который позволит выполнять большие по объему и интенсивности тренировочные и соревновательные нагрузки, которые необходимы для того, чтобы показывать запланированные высокие результаты в основном соревновательном упражнении.

Мы предлагаем использовать комплексную систему диагностики лыжников и биатлонистов, направленную, прежде всего, на определение перспективности в моменты перехода от одного этапа спортивной подготовки к последующему.

Комплексная система диагностики состоит из блоков:

1) Оценка состояния здоровья и функциональных резервов организма лыжников и биатлонистов:

- углубленное медицинское обследование.

2) Для оценки морфофункциональных особенностей лыжников и биатлонистов применяются следующие методики:

- измерение тотальных размеров тела по общепринятой методике с использованием специальных, стандартных инструментов (длина и масса тела, окружность грудной клетки – спокойно, на вдохе и выдохе, с определением экскурсии);

- определение компонентного состава тела (жировой и мышечный компоненты);

- оценка физического развития методом индексов.

3) Оценка общей и специальной подготовленности лыжников и биатлонистов:

- выполнение нормативов по общей и специальной подготовке лыжников и биатлонистов;

- оценка скоростно-силовых показателей и выносливости мышечных групп плечевого пояса лыжников и биатлонистов на лыжном эргометре Skierg Concept2 (США);

- оценка стрелковой подготовленности биатлонистов.

4) Для оценки психофизиологических особенностей лыжников и биатлонистов применяются следующие методики:

- исследование статического тремора в состоянии относительного покоя и после физической нагрузки;

- исследование пострурального баланса и устойчивости лыжников и биатлонистов;

- исследование сенсомоторных реакций;

- исследование психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия).

В таблице представлены разработанные критерии отбора лыжников и биатлонистов на этап высшего спортивного мастерства.

Таблица – Критерии отбора лыжников и биатлонистов на этап высшего спортивного мастерства (Реуцкая Е.А., Загурский Н.С., Романова Я.С., 2019)

Содержание отбора	Критерии отбора
Оценка состояния здоровья и функциональных резервов организма биатлонистов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие медицинских противопоказаний; - высокие функциональные резервы организма спортсменов.
Оценка морфофункциональных особенностей биатлонистов:	
<ul style="list-style-type: none"> - длина, масса тела, рост сидя, длина ноги, длина руки - окружность и экскурсия грудной клетки, динамометрия правой, левой кистей, становая сила - определение компонентного состава тела 	<ul style="list-style-type: none"> - средние и выше средних значения - значения выше среднего - средние и ниже средних значения жировой массы; - средние и выше средних значения мышечной массы
Оценка общей и специальной подготовленности биатлонистов:	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнение нормативов по общей и специальной подготовленности биатлонистов - оценка скоростно-силовых показателей и выносливости мышечных групп плечевого пояса биатлонистов на лыжном эргометре Skierg Concept2 - оценка стрелковой подготовленности биатлонистов 	<ul style="list-style-type: none"> - выше среднего уровень общей и специальной подготовленности биатлонистов - выше среднего уровень скоростно-силовых показателей и выносливости мышц плечевого пояса биатлонистов - средние и выше средних значения показателей стрелкового тренажера «Скат»
Оценка психофизиологических особенностей биатлонистов:	
<ul style="list-style-type: none"> - исследование статического тремора в состоянии относительного покоя и после физической нагрузки - исследование постурального баланса и устойчивости биатлонистов - исследование сенсомоторных реакций - исследование психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия) 	<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень статического тремора; - высокий уровень постурального баланса и устойчивости; - высокая скорость ПЗМР, реакции выбора; - высокий процент точных РДО; - выше среднего уровень внимания, эффективности работы, помехоустойчивости; - средний и выше среднего уровень мышления.