

## **Комплексная система диагностики спортсменов с целью определения перспективности и спортивной ориентации**

Современная система отбора спортсменов, прежде всего, базируется на обосновании и выборе соответствующих диагностических методик, характеризующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Разработанная комплексная система диагностики юных спортсменов на разных этапах многолетней подготовки направлена, прежде всего, на определение перспективности спортсмена в моменты перехода от одного этапа подготовки к последующему. Такими ключевыми моментами являются переход с этапа начальной подготовки на тренировочный этап, переход с тренировочного этапа на этап спортивного совершенствования.

Комплексная система диагностики предполагает научно-методическое обоснование и эмпирическую проверку эффективности различных подходов при отборе спортсменов на разных этапах подготовки. При реализации системы отбора необходимо учитывать не только модельные характеристики лыжников-гонщиков и биатлонистов, но и динамику значимых показателей в процессе тренировочной деятельности.

Первым этапом системы диагностики является входное тестирование спортсменов. Данное тестирование рекомендовано проводить на общеподготовительном этапе годичного цикла, с целью установления оптимального уровня проявления спортсменом способностей и исключения значимого влияния на организм юных спортсменов таких факторов как учебная и интенсивная соревновательная деятельность.

Все исследования проводятся в лабораторных условиях в утренние часы с информированного согласия родителей спортсменов при соблюдении принципов равенства условий, конфиденциальности личных данных.

Необходимым условием является соматическое здоровье спортсмена на момент тестирования, а также отсутствие интенсивных тренировок накануне исследования.

На этапе входного тестирования у спортсменов исследуется уровень морфофункциональных показателей, психофизиологического состояния, показателей физической работоспособности и подготовленности. Спортсмены одной команды проходят тестирование в течение четырех дней, ежедневно по 7–8 человек. Результатом диагностики является протокол отчета входного тестирования.

Следующим этапом является создание индивидуального профиля спортсмена. Процесс моделирования в спорте имеет свою специфику, в связи с тем, что модель передает основные характеристики системы, которые в свою очередь соответствуют особенностям этапа многолетней подготовки.

Составления индивидуального профиля спортсмена, а также анализ лимитирующих и определяющих эффективность в избранном виде спорта характеристик спортсмена позволяет сделать заключение о перспективности спортсмена.

Этап решения задачи отбора спортсмена в сборную команду проводится на основе коллегиального заключения тренерского состава и научных кадров исследовательского учреждения.

В случае если спортсмен по большинству показателей соответствует модельным характеристикам, предъявляемым к данному этапу спортивной подготовки и отбирается в основной состав команды, то проводится разработка рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса. Каждый спортсмен получает протокол входного тестирования, содержащий индивидуальные рекомендации.

Проводимая комплексная диагностика позволяет не только проводить отбор спортсменов, оценивать их текущее состояние, но устанавливать влияние тренировочного процесса на команду в целом. На основании проведенных исследований проводится разработка рекомендаций для тренера по оптимизации тренировочного процесса в целом. Рекомендации включают в себя предложения по совершенствованию методов и режимов тренировочного воздействия по основным направлениям диагностики: морфофункциональные показатели, психофизиологическое состояние, показатели физической работоспособности и подготовленности.

В случае если спортсмен не попадает в основной состав команды, то на данном этапе отбора, ему предлагается продолжить тренироваться в резервном составе, придерживаясь индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.