

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 постурального 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.

Содержание отбора	Критерии отбора
Оценка состояния здоровья и функциональных резервов организма биатлонистов	- отсутствие медицинских противопоказаний; - высокие функциональные резервы организма спортсменов.
Оценка морфофункциональных особенностей биатлонистов	
- длина, масса тела, рост сидя, длина ноги, длина руки - окружность и экскурсия грудной клетки, динамометрия правой, левой кистей, становая сила - определение компонентного состава тела	- 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:	
- 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	- 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:	
- исследование статического тремора в состоянии относительного покоя и после физической нагрузки - исследование пострурального баланса и устойчивости биатлонистов - исследование сенсомоторных реакций - исследование психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия)	- высокий уровень статического тремора; - высокий уровень пострурального 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.