

## Выводы по апробации комплексной системы диагностики юных лыжников и биатлонистов

Комплексная система диагностики юных лыжников и биатлонистов, разработанная специалистами НИИ ДЭУ СибГУФК в 2019 г., была апробирована в тестированиях спортсменов ОСШОР им. Л.Н. Носковой в 2019 и 2021 гг.

В ходе апробации комплексной системы диагностики были разработаны, апробированы и уточнены нормативы и оценочные шкалы показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов на этапах спортивной подготовки. Для оценки показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки использовались дифференцированные шкалы, которые позволяют следить за динамикой показателей на этапах спортивной подготовки, индивидуализировать процесс спортивной подготовки, сопоставлять уровни подготовленности отдельных спортсменов.

В ходе апробации комплексной системы диагностики нами предложены тесты для оценки скоростно-силовых возможностей мышц ног и специальной работоспособности лыжников-гонщиков и биатлонистов, а также разработаны шкалы их дифференцированной оценки, которые позволяют оперативно определить и выявить индивидуальный уровень физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов.

При оценке уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов нормой следует считать «средние» значения в диапазоне показателей. Разработанные нормативы отражают оптимальные уровни развития комплексной подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов на этапах спортивной подготовки. Полученные данные возможно использовать в качестве переводных нормативов при переходе лыжников или биатлонистов с одного этапа спортивной подготовки на другой, а также определить основные направления подготовки спортсменов.