

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-исследовательский институт деятельности  
в экстремальных условиях (НИИ ДЭУ СибГУФК)

Кафедра теоретических и прикладных  
физико-математических дисциплин

И. Т. Лысаковский

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ И МЕТОДИК  
СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
НА БАЗЕ IT-ТЕХНОЛОГИЙ

Монография

Омск 2015

Рецензенты:

В. А. Аикин, д-р пед. наук, профессор;

В. Н. Попков, д-р пед. наук, профессор

**Лысаковский И. Т.** Совершенствование методологии и методик скоростно-силовой подготовки спортсменов на базе IT-технологий : монография / И. Т. Лысаковский. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 180 с.

ISBN 978-5-91930-054-0

В монографии проанализированы и обобщены результаты многолетних исследований, связанных с управлением процессом специальной мощностной (скоростно-силовой) подготовки спортсменов. Возможности IT-технологий, реализуемые в систематических занятиях на контрольно-диагностическом стенде (КДС), позволили измерять и оценивать изменения показателей работоспособности спортсменов, отражаемые величиной максимума удельной мгновенной мощности движений. Оперативный контроль динамики названного показателя в каждой попытке модельного упражнения прыжкового типа, их серии, отдельном занятии и микроциклах подготовки позволил модифицировать принцип вариативности нагрузки на КДС. Специалистам в теории и практике спортивной тренировки предложен к обсуждению ряд решений проблемных вопросов, связанных с классификацией тренировочных эффектов, их индивидуализацией и программированием нагрузки в микроциклах подготовки.

Монография представляет интерес для специалистов в области управления тренировочным процессом в скоростно-силовых видах спорта.

ISBN 978-5-91930-054-0

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2015

© И. Т. Лысаковский, 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вводное замечание .....	5
Глава 1. Анализ ключевых вопросов управления процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов .....	6
Глава 2. Вариативный метод планирования нагрузки при выполнении скоростно-силовых упражнений .....	17
Глава 3. Индивидуализация и периодизация процесса специальной подготовки спортсмена на КДС .....	27
Глава 4. Методическое обеспечение инновационной технологии управления процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов .....	41
Глава 5. Принцип «ограниченного разнообразия» и его использование в занятиях на КДС при направленном повышении мощностного потенциала спортсмена .....	48
Глава 6. Экспериментальная проверка эффективности модифицированной программы занятий на КДС в специализированном микроцикле подготовки .....	62
Глава 7. Стандартизация и оценка последствий занятий на КДС, направленных на повышение уровня силового компонента подготовленности спортсмена .....	80
Глава 8. Исследование эффективности занятий на КДС, направленных на повышение уровня скоростного компонента подготовленности спортсмена .....	90

Глава 9. Оценка последствий нагрузки, акцентирующей скоростной компонент подготовленности спортсмена .....	100
Глава 10. Специализированный микроцикл подготовки, направленный на изменение нагрузочной характеристики движений спортсмена посредством использования заданного номинала отягощения .....	105
Глава 11. Специализированный микроцикл «ударного» типа .....	120
Глава 12. Обсуждение результатов исследований .....	138