

45.1  
188

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

И.Т. Лысаковский

**СВЕРХСРОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ  
РЕЖИМОВ ДВИЖЕНИЙ В СЕРИЯХ ПОВТОРЕНИЯ  
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Монография



Омск 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

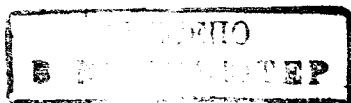
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

И. Т. Лысаковский

**СВЕРХСРОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ  
РЕЖИМОВ ДВИЖЕНИЙ В СЕРИЯХ ПОВТОРЕНИЯ  
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Монография



Омск 2021

УДК 796.012.1

ББК 75.1

Л88

*Рецензенты:*

*В. А. Аюкин, д-р пед. наук, профессор;*

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

Л88 **Лысаковский, И. Т.** Сверхсрочный контроль режимов движений в сериях повторения скоростно-силовых упражнений : монография / И. Т. Лысаковский ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Научно-исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях (НИИ ДЭУ СибГУФК). – Омск : СибГУФК, 2021. – 304 с. – ISBN 978-5-91930-167-7. – Текст : непосредственный.

В монографии приводятся результаты многолетних исследований, связанных с решениями проблемных вопросов управления специальной скоростно-силовой подготовкой квалифицированных спортсменов. Оснащение контрольно-диагностических стендов (КДС) современными источниками получения информации позволило осуществить экспресс-контроль комплекса показателей биодинамики движений при выполнении серий повторений специального упражнения прыжкового типа. Динамика показателя энергетики движений дала возможность осуществить переход от управления «по поведению» спортсмена на управление «по состоянию» его нервно-мышечного аппарата. Были реализованы функции управления двигательными действиями спортсмена посредством количественной оценки показателей максимума мгновенной удельной мощности движений, фиксируемых в сверхсрочном (после каждой выполненной попытки в их серии), срочном (после серии попыток) и текущем (после завершения занятия на КДС) тренировочном эффектах. Это обеспечило возможность разработки оригинальных методов и методик для проведения предсоревновательных микроциклов подготовки, в которых исследованы варианты индивидуализированных программ подготовки, учитывающие специфические особенности сопряжения силового и скоростного компонентов в специальной скоростно-силовой (мощностной) подготовленности спортсменов.

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

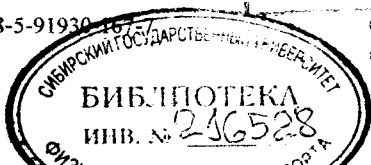
УДК 796.012.1

ББК 75.1

ISBN 978-5-91930-167-7

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Лысаковский И. Т., 2021



## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. НЕОБХОДИМОСТЬ СВЕРХСРОЧНОГО КОНТРОЛЯ РЕЖИМОВ ДВИЖЕНИЙ В СЕРИЯХ ПОВТОРЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОМ СТЕНДЕ .....	4
2. СИНТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ МОЩНОСТНЫХ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА .....	91
3. БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ МОЩНОСТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ, СВЯЗАННЫЕ С ИНТЕНСИФИКАЦИЕЙ МЫШЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....	126
4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ НАГРУЗКОЙ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА КДС, СВЯЗАННЫЕ С ЕЁ ВЫБОРОМ, ОЦЕНКОЙ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЕЙ .....	156
5. ПРЕДПОСЫЛКИ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОЦЕССА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КДС .....	182
6. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ НА КДС .....	201
7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВАРИАНТОВ ПОДВЕДЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА К ВЫСТУПЛЕНИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ .....	235
8. РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИЗМЕНЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ МОЩНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА В МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ .....	279