

УДК 796.013.2(3)  
ББК 75  
Ш 65

**Рецензенты:**

д-р пед. наук, профессор М. . Жийяр (РУС «ГЦОЛИФК»);  
д-р мед. наук, профессор В. . Забонова (МФТИ, Физтех).

**Шишков, Игорь Юрьевич.**

Ш 65

ISBN 978-5-00063-112-6

Игровые виды спорта – особый объект исследования. Подбор и отбор игроков в клубную команду, национальную сборную – ответственный процесс. Тренер не имеет права на ошибку. Все должно быть просчитано, спланировано, смоделировано. На основе более чем 20-летнего тренерского опыта автор приводит пример эффективной, с использованием научного подхода, подготовки игроков высокой квалификации как для клубной, так и для сборной команд страны.

В монографии детально представлены современные методы и методики контроля различных сторон подготовленности спортсменов в игровых видах спорта. Результаты многолетних исследований функциональной подготовленности, представленные в данной монографической работе, опубликованы в ведущих отечественных и зарубежных профильных изданиях.

Монография предназначена прежде всего для магистрантов вузов физической культуры, обучающихся по авторской образовательной программе «Управление спортивной подготовкой в футболе и хоккее», а также для студентов бакалавриата, аспирантов, слушателей ВШТ и широкого круга специалистов в области теории и практики игровых видов спорта.

*Рекомендована научно-методическим советом МГАФК  
в качестве монографии*

УДК 796.013.2(3)  
ББК 75

ISBN 978-5-00063-112-6

© Московская государственная академия  
физической культуры, 2024  
© Шишков И. Ю., 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	6
-------------------	---

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ КОМАНДОЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА В ГОДИЧНОМ И ЧЕТЫРЁХЛЕТНЕМ ЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ .....	10
---	----

1.1. Перспективы исследований функциональных резервов спортсменов высокой квалификации .....	10
1.2. Олимпийский цикл подготовки глазами учёных .....	16
1.3. Адаптация и полицикличность в природе и спорте .....	24
1.4. Теоретические основы долгосрочного планирования физических нагрузок (по В.Н. Селуянову) .....	29
1.5. Обзор современных тестов для оценки подготовленности спортсменов высокой квалификации .....	35

ГЛАВА II. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	41
---	----

2.1. Современное состояние вопроса контроля тренировочных и соревновательных нагрузок .....	41
2.2. Программное обеспечение контроля соревновательного процесса .....	48
2.2.1. Программа <i>Dartfish</i> .....	49
2.2.2. Программа <i>Elite Sports Analysis</i> .....	50
2.2.3. Программа <i>Posicom AS</i> .....	53

2.2.4. Программа <i>Digital Capture</i> .....	54
2.2.5. Программа <i>InStat Sport</i> .....	55
2.2.6. Программа <i>Wyscout</i> .....	60
2.2.7. Программа <i>Stats Perform</i> .....	61
2.2.8. Программа <i>SportsCode</i> .....	63
2.2.9. Спортивная телематика <i>STM</i> .....	66
2.3. Программное обеспечение контроля тренировочного процесса.....	70
2.3.1. Система <i>Catapult</i> .....	72
2.3.2. Система <i>Smart Speed</i> .....	77
2.3.3. Системы мониторинга сердечного ритма <i>Polar</i> и <i>Activio</i> ....	80
2.4. Особенности контроля ЧСС в игровых видах спорта.....	82

### ГЛАВА III. ПЛАНИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В КОМАНДАХ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА В ГОДИЧНОМ И ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ .....88

3.1. Многоцикловой принцип построения подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта.....	88
3.2. Соревновательные нагрузки (структура и классификация)....	95
3.3. Соревновательные нагрузки и блочный принцип моделирования тренировочного процесса.....	103
3.4. Моделирование подготовки команды к краткосрочному турниру .....	111
3.5. Влияние тенденции изменения правил игры на структуру тренировочных и соревновательных нагрузок в игровых видах спорта к Олимпийским играм 2028 года (на примере хоккея на траве) .....	123

<b>ГЛАВА IV. МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>134</b>
4.1. Возрастная динамика максимальной алактатной мощности.....	134
4.2. Возрастная динамика максимального потребления кислорода хоккеистов и футболистов высокой квалификации.....	146
<b>ГЛАВА V. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ ГОДОВОГО И МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.....</b>	<b>155</b>
5.1. Многоцелевое блочное моделирование .....	155
5.2. Моделирование коалиционных стратегий в футболе <i>(по А.М. Зеленцову и В.В. Лобановскому)</i> .....	160
5.3. Моделирование соревновательной подготовки.....	164
5.4. Построение индивидуальных профилей как моделей функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации .....	173
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>180</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>182</b>