

УДК 796  
ББК 75.0  
И 602

*Р е ц е н з е н т ы :*

*доктор педагогических наук, профессор кафедры «Физическая культура и спорт»  
ФГБОУ ВО «Омский государственный технический университет» Ж. Б. Сафонова;  
доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»  
В. Н. Смоленцева.*

**И  
602**

Индивидуально-типологические особенности и их учет при занятиях физической культурой и спортом: курс лекций для студентов Сибирского государственного университета физической культуры и спорта / авт.-сост. И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, Т. А. Непомнящих. – Омск: СибГУФК, 2022. – 1 CD-ROM. – Системные требования: процессор с тактовой частотой 1,3 ГГц и выше; Microsoft Windows® XP и выше; ОЗУ не менее 512 Мб; Acrobat Reader 5.0 и выше. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.  
ISBN 978591930230-8

Курс лекций составлен в соответствии с действующей программой по дисциплине «Индивидуально-типологические особенности и их учет в тренировочном и соревновательном процессе». В учебном пособии рассмотрены научно-методические подходы к проблеме учета индивидуально-типологических различий в процессе многолетней спортивной подготовки, а также факторы индивидуализации и дифференциации подготовки в физической культуре и спорте.

Издание включает теоретический материал по каждой теме.

Курс лекций рекомендован обучающимся высших учебных заведений по направлению 49.04.01 «Физическая культура», а также может представлять интерес для тренеров и специалистов в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796  
ББК 75.0

Рекомендовано к изданию  
редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

ISBN 978591930230-8

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2023

© И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, Т. А. Непомнящих., 2023

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Тема 1. Научно-методические подходы к проблеме учета индивидуально-типологических различий в процессе многолетней спортивной подготовки .....	6
Тема 2. Морфотип как фактор индивидуализации и дифференциации подготовки в физической культуре и спорте .....	25
Тема 3. Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с подготовкой спортсменов .....	47
Тема 4. Биологический возраст, темпы биологического созревания как индивидуально-типологические характеристики человека .....	68
Тема 5. Половой диморфизм в спортивной деятельности .....	91
Тема 6. Биоритмы как фактор индивидуализации.....	109
и дифференциации подготовки спортсмена .....	109
Список условных обозначений и сокращений .....	126
Использованная и рекомендуемая литература .....	127