

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

А.Б. Таймазов, С.И. Петров, Р.Н. Апойко,
Б.И. Тараканов, А.Н. Денисенко

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СОВРЕМЕННОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано
Учебно-методическим советом
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
в качестве учебного пособия
для обучающихся
по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»



Москва, Санкт-Петербург
2022

ББК 75.715.5
Т12

Рецензенты:

Г.П. Виноградов, д.п.н., профессор
(ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»);

А.С. Мартынов, к.п.н., профессор
(ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский аграрный
университет»).

Таймазов А.Б.

Т12 Индивидуализация соревновательной деятельности спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе: учебное пособие / А.Б. Таймазов, С.И. Петров, Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов, А.Н. Денисенко. – М.: Спорт, 2022. – 144 с., ил.

ISBN 978-5-907225-95-4

В учебном пособии представлен теоретический и методический материал, раскрывающий особенности борцов высокой квалификации. В пособии рассматриваются научно-методические основы и характеристика процесса индивидуализации в системе подготовки спортсменов, анализируются особенности соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства борцов в аспекте современных тенденций развития вольной борьбы, представлены пути повышения эффективности процесса индивидуализации подготовки борцов высокого класса на основе анализа соревновательной деятельности.

ББК 75.715.5

© Таймазов А.Б., Петров С.И.,
Апойко Р.Н., Тараканов Б.И.,
Денисенко А.Н., 2022

© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2022

ISBN 978-5-907225-95-4

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
ГЛАВА 1. Теоретические основы и характеристика процесса индивидуализации в системе подготовки спортсменов	10
1.1. Проблема индивидуализации в процессе подготовки спортсменов	10
1.2. Индивидуализация тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах единоборств	16
1.3. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов различной квалификации, возраста, пола и вида борьбы	22
1.4. Заключение по главе 1	44
<i>Контрольные вопросы</i>	<i>47</i>
ГЛАВА 2. Особенности соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства борцов высокого класса в аспекте современных тенденций развития вольной борьбы	49
2.1. Анализ результатов выступлений стран-участниц по спортивной борьбе на Играх XXXI Олимпиады	49

2.2. Тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников Игр XXXI Олимпиады	58
2.3. Специфика показателей соревновательной деятельности борцов различных весовых категорий в современной вольной борьбе	65
2.4. Особенности соревновательной деятельности борцов высокого класса тяжелой весовой категории	72
2.5. Характеристика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов в финальных поединках	80
2.6. Заключение по главе 2	86
<i>Контрольные вопросы</i>	89

ГЛАВА 3. Повышение эффективности процесса индивидуализации подготовки борцов на основе анализа соревновательной деятельности

91

3.1. Характеристика инновационной программы индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля	91
3.2. Инновационная апробация программы индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля	111
3.3. Апробация эффективности инновационной программы на основе анализа динамики спортивных достижений борцов	121

3.4. Заключение по главе 3.....	128
<i>Контрольные вопросы</i>	131
Заключение	133
Библиографический список рекомендуемой литературы	136