

УДК 796/799  
ББК 75.578  
Б21

**Бальсевич В. К.**

Б21 Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] /  
В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.: ил.

ISBN 978-5-9718-0311-9

Автором изложены фундаментальные представления о закономерностях возрастного развития физического потенциала человека, включая его биомеханические, морфологические и функциональные характеристики, о правилах физической тренировки и способах организации физической активности человека на всем протяжении его жизни. Предложена информация о биомеханических, физиологических, морфофункциональных, педагогических, психологических и организационных аспектах многолетней спортивной подготовки, физического воспитания и массовых форм физической активности людей разного возраста – от 5 до 65 лет.

Для специалистов по физическому воспитанию, спортивной тренировке, оздоровительной и адаптивной физической культуре, спортивной медицине.

**УДК 796/799  
ББК 75.578**

ISBN 978-5-9718-0311-9

© Бальсевич В. К., 2009  
© Оформление. ОАО «Издательство  
"Советский спорт"», 2009

## Содержание

Предисловие .....	3
<i>Очерк первый</i>	
<b>Природные и социальные детерминанты развития кинезиологического потенциала человека .....</b>	<b>5</b>
1.1. Двигательная активность человека как социально-биологический феномен .....	5
1.2. Особенности физической активности современного человека .....	14
<i>Очерк второй</i>	
<b>Основные закономерности возрастного развития локомоторной функции человека .....</b>	<b>38</b>
2.1. Возрастное развитие моторики человека .....	38
2.2. Возрастное развитие систем биодинамики локомоций .....	77
2.3. Возрастные особенности влияния различных сторон физического развития и подготовленности на биодинамику локомоторной функции .....	88
2.4. Возрастное развитие физических качеств человека .....	103
<i>Очерк третий</i>	
<b>Возрастное развитие аппарата движений человека .....</b>	<b>132</b>
3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата человека .....	132
3.2. Функциональные преобразования аппарата движений в онтогенезе человека .....	151
3.3. Особенности физического развития людей разного возраста .....	155

*Очерк четвертый*

<b>Феноменология стимулируемого развития кинезиологических систем на разных этапах онтогенеза человека .....</b>	<b>161</b>
--	------------

*Очерк пятый*

<b>Природосообразность как фундаментальный организационно-педагогический принцип многолетней физической и спортивной подготовки .....</b>	<b>172</b>
---	------------

*Очерк шестой*

<b>Перспективы развития возрастной кинезиологии человека и ее практических приложений .....</b>	<b>182</b>
---	------------

*Очерк седьмой*

<b>Направления и перспективы практической реализации онтокинезиологического знания в решении задач формирования здоровья населения Российской Федерации .....</b>	<b>198</b>
---	------------

<b>Термины и понятия, используемые в книге .....</b>	<b>209</b>
--	------------