

В.К. Бальсевич

Очерки

по возрастной кинезиологии

человека



Москва 2009

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

Предисловие

Среди читателей этой книги вряд ли найдется человек, который взял бы на себя смелость отрицать, что движения, мускульные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием нормального состояния человеческого организма. Известные афоризмы «движение – это жизнь», «движение – залог здоровья», «в здоровом теле – здоровый дух» и т.п., пожалуй, отражают общепризнанность и неоспоримость значения двигательной деятельности для развития и поддержания человеком нужных свойств и возможностей своего организма.

Кинезиология как научная, а во многих странах мира и как учебная дисциплина и лечебная, профилактическая практика (applied kineziology) возникла сравнительно недавно на стыке спортивной медицины, физиологии, морфологии, биомеханики, биоэргономики, теории спортивной подготовки и оздоровительной физической активности человека. Она быстро завоевывает авторитет среди специалистов прежде всего благодаря осуществлению интегративной функции в сфере научного знания о движениях и двигательных действиях человека, в развитии которого заинтересованы и медики, и представители биологической науки, и педагоги – воспитатели, учителя, тренеры, и социальные работники, и представители силовых структур, и все те, кому небезразлично здоровье своих детей, свое здоровье и вообще здоровье нации.

Но «движения живут и развиваются», как писал Н.А. Бернштейн, впервые обративший внимание на необычайную научную плодотворность исследования возрастных преобразований систем движений человека и эволюции двигательной функции в филогенезе животных. Поэтому представляется вполне логич-

ным продолжение этой методологической линии творческого наследия Н.А. Бернштейна путем формирования новой интегративной научно-технологической области знания, изучающей фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека и на этой основе разрабатывающей непротиворечивые природо- и социосообразные технологии ее совершенствования на разных этапах онтогенеза человека, в разнообразных формах его физической активности. Эту область кинезиологии, на мой взгляд, правомерно назвать возрастной кинезиологией, или **онтокинезиологией человека**.

Жизнь показала, что даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии принципиально изменить процесс физической деградации человека, разрушения его биологической природы. Они могут лишь замедлить его, *post factum* спасти то, что еще можно спасти. Актуальный тезис о необходимости охраны природы теперь представляется уместным дополнить призывом к охране природы в человеке, к сохранению и совершенствованию этой природы. В вопросе о стратегии борьбы за охрану природы в человеке среди ученых всего мира наблюдается редкое единодушие. Подавляющее большинство их считают главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека, сохранения тончайшим образом организованного механизма регуляции его жизнедеятельности систематическую физическую активность в течение всей жизни. Поэтому у нас есть все основания сказать, что социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека закономерно трансформируется в одну из форм культурных потребностей людей, определяющих их стремление к физическому совершенствованию.

Какими же возможностями мы располагаем для формирования этой жизненно значимой личностной потребности и ее удовлетворения каждым человеком? Какие проблемы встают перед нами на пути реализации этих возможностей? Что составляет основу знаний, умений и навыков, обеспечивающих достижение необходимого и достаточного уровня, индивидуально приемлемого и в то же время эффективного содержания физической активности на всем протяжении жизни человека? Ответить на эти вопросы в пределах достигнутого современной онтокинезиологией уровня знания и понимания сущности этих проблем – задача этой книги.

Содержание

Предисловие	3
<i>Очерк первый</i>	
Природные и социальные детерминанты развития кинезиологического потенциала человека	5
1.1. Двигательная активность человека как социально-биологический феномен	5
1.2. Особенности физической активности современного человека	14
<i>Очерк второй</i>	
Основные закономерности возрастного развития локомоторной функции человека	38
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>	
Возрастное развитие аппарата движений человека	132
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

Феноменология стимулируемого развития кинезиологических систем на разных этапах онтогенеза человека	161
--	------------

Очерк пятый

Природосообразность как фундаментальный организационно-педагогический принцип многолетней физической и спортивной подготовки	172
---	------------

Очерк шестой

Перспективы развития возрастной кинезиологии человека и ее практических приложений	182
---	------------

Очерк седьмой

Направления и перспективы практической реализации онтокинезиологического знания в решении задач формирования здоровья населения Российской Федерации	198
---	------------

Термины и понятия, используемые в книге	209
--	------------

БАЛЬСЕВИЧ Вадим Константинович

**Очерки
по возрастной кинезиологии
человека**

Редактор *З.А. Богданова*

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *Л.В. Дружинина*

Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*

Корректор *А.С. Белова*

Компьютерная верстка *С.В. Крайдер*

Подписано в печать 15.10.2008. Формат 60×90¹/₁₆.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 13,75. Уч.-изд. л. 14,0. Тираж 1000 экз.

Изд. № 1351. С–70. Заказ №

ОАО «Издательство “Советский спорт”».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт в Интернете: www.sovsportizdat.ru

E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии

в ООО ПФ «Полиграфист».

160001, г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3.

Тел. (8172) 72-55-31