

ББК 75.0-0

Б24

**Баранцев С. А.**

**Б24 Возрастная биомеханика основных видов движений школьников / С.А. Баранцев.**– М. : "Торговый дом "Советский спорт", 2022. – 304 с. : ил.

ISBN 978-5-00129-289-0

В книге представлены данные о возрастных и половых закономерностях формирования кинематической структуры циклических (часть 1), ациклических (часть 2) и переместительных (часть 3) движений школьников 6–17 лет. Представлена новая технология разработки методик, учитывающих особенности кинематической структуры движений. В приложениях приведены методики обучения бегу на скорость, прыжкам в длину с разбега и метанию малого мяча учащихся 1–10-х классов общеобразовательной школы.

Для преподавателей физической культуры общеобразовательных школ, преподавателей институтов и колледжей физической культуры, научных работников и специалистов в области физической культуры и спорта.

**ББК 75.0-0**

ISBN 978-5-00129-289-0

© Баранцев С. А., 2019  
© Оформление. ООО "Торговый дом  
"Советский спорт", 2020

## Оглавление

---

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
Часть первая	
<b>ВОЗРАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА ЦИКЛИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>5</b>
Возрастные особенности формирования кинематической структуры скоростного бега .....	6
Критерии оценки эффективности техники скоростного бега .....	9
<b>Возрастно-половые особенности формирования кинематической структуры скоростного бега у учащихся 7–13 лет в условиях применения традиционных методик .....</b>	<b>13</b>
Возрастные особенности формирования кинематической структуры скоростного бега у мальчиков в условиях ТМ .....	16
Возрастные особенности формирования кинематической структуры скоростного бега у девочек в условиях ТМ .....	24
Половые различия кинематической структуры скоростного бега в условиях ТМ .....	26
<b>Технология совершенствования компонентов техники циклических, ациклических и переместительных движений .....</b>	<b>29</b>
Характеристика технологии совершенствования циклических, ациклических и переместительных движений школьников .....	30
Обоснование педагогических задач совершенствования компонентов техники циклических движений школьников .....	32
<b>Особенности обучения школьников скоростному бегу .....</b>	<b>38</b>
1-й класс (6–7 лет) .....	38
2-й класс (7–8 лет) .....	40
3-й класс (8–9 лет) .....	45

4-й класс (9–10 лет) .....	49
5-й класс (10–11 лет) .....	50
6-й класс (11–12 лет) .....	56
<b>Формирование кинематической структуры скоростного бега у учащихся 6–13 лет в условиях методик, учитывающих особенности кинематической структуры движения .....</b>	<b>63</b>
Возрастные особенности формирования кинематической структуры скоростного бега у мальчиков в условиях МОКС .....	63
Возрастные особенности формирования кинематической структуры скоростного бега у девочек в условиях МОКС .....	65
Половые различия кинематической структуры скоростного бега в условиях МОКС .....	65
Эффективность методик, учитывающих особенности кинематической структуры движения .....	68
<b>Закономерности формирования кинематической структуры циклических локомоций у учащихся 6–13 лет .....</b>	<b>70</b>
<b>Приложение 1</b>	
Методики совершенствования компонентов техники скоростного бега учащихся 1–7-х классов .....	73
Часть вторая	
<b>ВОЗРАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА АЦИКЛИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>107</b>
Возрастные особенности формирования кинематической структуры прыжков в длину с разбега .....	108
Критерии оценки эффективности техники прыжков в длину с разбега .....	109
<b>Возрастно-половые особенности формирования кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега у учащихся 7–17 лет в условиях применения традиционных методик .....</b>	<b>115</b>
Возрастные особенности формирования кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега у мальчиков в условиях ТМ .....	116
Возрастные особенности формирования кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега у девочек в условиях ТМ .....	118
Половые различия кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега в условиях ТМ .....	121

<b>Формирование кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега у учащихся 6–16 лет в условиях методик, учитывающих особенности кинематико-динамической структуры движения .....</b>	<b>124</b>
Особенности обучения школьников прыжкам в длину с разбега в условиях МОКДС .....	127
1-й класс (6–7 лет) .....	127
2-й класс (7–8 лет) .....	128
3-й класс (8–9 лет) .....	132
4-й класс (9–10 лет) .....	135
5-й класс (10–11 лет) .....	137
6-й класс (11–12 лет) .....	141
7-й класс (12–13 лет) .....	144
8-й класс (13–14 лет) .....	152
9-й класс (14–15 лет) .....	158
10-й класс (15–16 лет) .....	166
Возрастные особенности формирования кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега у мальчиков в условиях МОКДС .....	175
Возрастные особенности формирования кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега у девочек в условиях МОКДС .....	177
Половые различия кинематико-динамической структуры прыжков в длину с разбега в условиях МОКДС .....	179
Эффективность методик, учитывающих особенности кинематико-динамической структуры ациклического движения .....	181
<b>Закономерности формирования ациклических движений у учащихся 6–17 лет .....</b>	<b>184</b>
<b>Приложение 2</b>	
Методики обучения прыжкам в длину с разбега учащихся 1–10-х классов .....	189
<b>Часть третья</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА ПЕРЕМЕСТИТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>235</b>
Кинематическая структура метательного движения и критерии оценки его эффективности .....	236
Возрастные особенности формирования кинематической структуры метательного движения .....	240

<b>Возрастно-половые особенности формирования кинематической структуры переместительных движений у учащихся 8–12 лет .....</b>	<b>244</b>
Особенности кинематической структуры метания снарядов разного веса .....	245
Кинематические особенности различных видов метаний .....	246
Возрастные особенности формирования кинематической структуры метания малого мяча на дальность у мальчиков .....	249
Возрастные особенности формирования кинематической структуры метания малого мяча на дальность у девочек .....	251
Половые различия кинематической структуры метания малого мяча на дальность .....	252
Эффективность методик метания малого мяча, учитывающих особенности кинематической структуры движения .....	254
<b>Возрастные и половые закономерности формирования кинематической структуры циклических, ациклических и переместительных движений школьников .....</b>	<b>256</b>
<b>Приложение 3</b>	
Методики обучения метанию малого мяча на дальность учащихся 1–6-х классов .....	259
<b>Литература .....</b>	<b>284</b>