

УДК 796.012(072)

ББК 75.0я73

П12

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **Н.К. Артемьева**, доктор биологических наук, профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар;
Е.Г. Костенко, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин,
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар;
В.В. Лежнев, кандидат физико-математических наук, доцент
кафедры теоретической физики и компьютерных технологий,
Кубанский государственный университет, г. Краснодар.

Павельев И.Г.

П12 **Биомеханика двигательной деятельности:** учебно-методическое
пособие / И.Г. Павельев, Л.М. Алдарова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021.
– 56 с.

В учебно-методическом пособии отражены некоторые разделы биомеханики двигательной деятельности, биомеханические характеристики, основы кинезиологии, анализа двигательной деятельности в физической культуре и спорте. Теоретические данные сопровождаются графическими иллюстрациями. Кроме того, в учебном пособии уделено внимание организации самостоятельной работы и проблемам проверки усвоения знаний.

Пособие предназначено для обучающихся (бакалавров) высших учебных заведений.

УДК 796.012(072)

ББК 75.0я73

© КГУФКСТ, 2021.

© Павельев И.Г., Алдарова Л.М.,
учебно-методическое пособие, 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	9
СТЕПЕНИ СВОБОДЫ В БИОКИНЕМАТИЧЕСКИХ ЦЕПЯХ.....	14
ЗВЕНЬЯ ТЕЛА КАК РЫЧАГИ И МАЯТНИКИ.....	15
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА И ВИДЫ РАВНОВЕСИЯ	17
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	23
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ	53