

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ.....	5
1.1. Характеристика эпителиальной ткани	5
1.2. Характеристика соединительной ткани	10
1.3. Характеристика нервно-мышечной ткани	18
1.4. Физиологические основы и возрастные особенности развития нервной системы у детей и подростков	20
1.5. Физиологические основы и возрастные особенности системы кровообращения детей и подростков	24
1.6. Физиологические основы и возрастные особенности системы внешнего дыхания детей и подростков	26
1.7. Физиологические основы и возрастные особенности обмена веществ и энергии.....	30
1.7.1. Аэробная система энергообеспечения	33
1.7.2. Анаэробная система энергообеспечения	35
1.7.3. Физиология обмена белков	40
1.7.4. Физиология обмена углеводов.....	43
1.7.5. Физиология обмена жиров	45
1.7.6. Физиология обмена воды, витаминов и минеральных веществ.....	48
1.8. Возрастная периодизация роста и развития человека.....	51
1.9. Основные закономерности роста и развития детей	54
2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	57
2.1. Возрастные особенности развития скелета головы	58
2.2. Возрастные особенности развития скелета туловища	59
2.3. Возрастные особенности развития скелета конечностей	61
2.4. Методические особенности воспитания навыков правильной осанки и у детей и подростков	63
2.5. Методические рекомендации для профилактики развития плоскостопия у детей.....	69
2.6. Возрастные особенности развития нервно-мышечной системы.....	73
3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ВИДАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА	75
3.1. Механизмы воздействия легкоатлетических упражнений на организм юных легкоатлетов	75

3.2. Особенности методики занятий легкой атлетикой с детьми подготовительной группы (11-12 лет).....	78
3.3. Особенности методики занятий легкой атлетикой с детьми младшей группы (13-14 лет).....	85
3.4. Особенности методики занятий легкой атлетикой средней и старшей групп в возрастных периодах 15-16 и 17-18 лет.....	86
3.5. Методические рекомендации к обучению детей, подростков и юношей легкоатлетическим упражнениям с учетом их особенностей физиологического развития.....	87
3.6. Возрастные особенности спортивной подготовки в видах легкой атлетики.....	91
4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ШКОЛЕ.....	98
4.1. Психо-физиологические особенности детей школьного возраста.....	98
4.1.1. Младший школьный возраст (6 – 10).....	99
4.1.2. Средний школьный возраст (11 – 14).....	101
4.1.3. Старший школьный возраст (15 – 17).....	104
4.2. Содержание учебных занятий по легкой атлетике в школе.....	106
4.2.1. Легкая атлетика в начальных классах.....	106
4.2.2. Легкая атлетика в средних классах (V – IX).....	108
4.2.3. Легкая атлетика в старших классах (X-XI).....	109
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	111
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	115