

УДК 796.01:612(075.8)

ББК 75.0я73

Б48

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

Рецензенты: **Г.Д. Алексанянц**, доктор медицинских наук, профессор, проректор по НИР, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины,
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар;
И.Л. Чередник, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры нормальной физиологии, начальник научно-организационного управления,
Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Краснодар.

Бердичевская Е.М.

Б48 **Возрастная физиология физической культуры и спорта:** учебное пособие / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 112 с.

Учебное пособие подготовлено для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Научно-методическое обеспечение медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта».

Рекомендуется не только для усвоения теоретического материала дисциплины, но и для самостоятельной работы и подготовки к семинарам по дисциплине «Возрастная физиология физической культуры и спорта», которая является частью, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Учебное пособие может быть полезно специалистам в области медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта, тренерам и педагогам всех уровней образования.

УДК 796.01:612(075.8)

ББК 75.0я73

© КГУФКСТ, 2021.

© Бердичевская Е.М., Тришин Е.С.,
учебное пособие, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	7
1.1. Предмет и методы возрастной физиологии физической культуры и спорта.....	8
1.2. Онтогенез, его закономерности	10
ГЛАВА 2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ, И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИХ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	20
2.1. Физиологические особенности организма детей.....	20
2.2. Физиологические особенности развития организма подростков.....	42
2.3. Физиологические особенности развития организма юношей	46
2.4. Физиологические особенности адаптации детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам	51
2.5. Особенности адаптации организма юных спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта	75
ГЛАВА 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЛИЦ ЗРЕЛОГО, ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	84
3.1. Физиологические особенности организма людей зрелого, пожилого и старческого возраста.....	85
3.2. Физиологическое обоснование занятий физической культурой людей зрелого, пожилого и старческого возраста	91
ГЛАВА 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ	101
4.1. Вопросы для фронтального / индивидуального устного опроса.....	101
4.2. Литература для самостоятельного изучения	103
4.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	109