

УДК 796.01: 612.3
ББК 75.116
Н-561

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор В.П. Каргаполов,
кандидат медицинских наук, профессор В.Е. Могилёв

Н-561

В.А. Нестеров. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков : учебное пособие.– Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2009 . - 90 с.

В учебном пособии рассматриваются различные стороны физического состояния детей и подростков. Анализируются его основные формообразующие факторы и возможности оптимального развития в различные возрастные периоды. Двигательная деятельность прослеживается в онтогенезе как основной системообразующий фактор физического состояния.

Теоретические и практические выводы основаны на анализе отечественной и зарубежной литературы, а также некоторых исследованиях автора.

Учебное пособие предназначено для аспирантов и студентов физкультурных вузов, а также может быть полезным тренерско-педагогическому составу спортивных школ.

Рекомендовано методическим советом ДВГАФК в качестве учебного пособия для студентов вузов физической культуры

**УДК 796.01 : 612.3
ББК 75.116**

© ФГОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», 2009
© В.А. Нестеров, 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОСНОВЫ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ.....	6
1.1. Ранний постнатальный возраст	11
1.2. Период дошкольного возраста.....	16
1.3. Период младшего школьного возраста (период отрочества)	17
1.4. Период старшего школьного возраста (подростковый период, или период полового созревания)	19
1.5. Юношеский возраст	26
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА	32
2.1. Физическое развитие и конституция.....	35
2.2. Физическое развитие, состояние здоровья и заболеваемость.	38
2.3. Исследование физического развития ребенка	40
2.4. Особенности роста и развития детского организма.	45
2.5. Особенности физического развития и моторики в период полового созревания и взросления.	62
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ	65
3.1. Особенности формирования физического состояния детей в дошкольном возрасте	65
3.2. Формирование физического состояния в различных условиях среды у детей школьного возраста и учащейся молодежи	68
3.3. Проблема критических периодов в развитии физических качеств детей.....	74
ЛИТЕРАТУРА.....	82