

УДК 611(075.8)  
ББК 28.706  
К 43

**К 43**

**Н.П. Кириллова.** Курс лекций по возрастной анатомии : Учебное пособие для студентов II курса дневного обучения. – 2-е изд.– Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – 99 с.

В учебном пособии представлен курс лекций по возрастной анатомии с учётом будущей творческой профессиональной деятельности выпускников высших учебных заведений физической культуры.

Рецензент: к.м.н., профессор Г.П. Охремчук

Рекомендовано методическим советом ДВГАФК в качестве учебного пособия для самостоятельной работы студентов II курса дневного обучения ДВГАФК.

УДК 611(075.8)  
ББК 28.706  
К 43

© Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2011  
© Кириллова Наталья Петровна, 2011.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ЛЕКЦИЯ № 1. Цель, задачи возрастной анатомии. Скелетные мышцы. Работа мышц при занятиях спортом.....	6
1.1. Цель и задачи возрастной анатомии.....	6
1.2. Возрастные особенности скелетной мускулатуры и её изменения под влиянием физических нагрузок.....	7
1.3. Сила мышц.....	9
1.4. Мышцы антагонисты и синергисты .....	12
1.5. Типы работы мышц, примеры из спортивной практики .....	14
1.6. Законы рычага и работа мышц.....	19
ЛЕКЦИЯ № 2. Закономерности роста и развития организма ребенка. Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата....	23
2.1. Возрастная периодизация.....	23
2.2. Значение опорно-двигательного аппарата .....	24
2.3. Скелет туловища в целом, его возрастные изменения .....	25
2.4. Части скелета и их развитие .....	30
2.5. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений.....	37
2.6. Утомление при различных видах мышечной работы, его возрастные особенности.....	39
ЛЕКЦИЯ № 3. Конституциональная морфология. Конституциональ- ные особенности организма спортсменов и их роль в спортивной практике.....	43
3.1. Понятие о конституции человека.....	43
3.2. Что изучает конституциональная морфология как наука.....	44
3.3. Классификация конституциональных типов .....	45

3.4. Физическое развитие и телосложение спортсмена .....	46
3.5. Методы исследования физического развития организма спортсмена .....	48
3.6. Методы изучения конституции спортсмена.....	54
ЛЕКЦИЯ № 4. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата юных спортсменов различных специализаций.....	62
4. 1. Влияние занятий физической культурой и спортом на рост и развитие костей .....	62
4.2. Адаптационно-возрастные изменения связочно-суставного аппарата .....	68
4.3. Адаптационные изменения мышц .....	70
4.4. Морфологические особенности различных отделов опорно-двигательного аппарата .....	73
4.5. Роль морфофункциональных показателей у юных спортсменов	78
ЛЕКЦИЯ № 5. Понятие антропометрии. Антропометрическое обследование спортсменов.....	79
5.1. Антропометрия: определение, понятие.....	79
5.2. Цели и задачи антропометрического обследования.....	80
5.3. Техника антропометрии, гониометрии .....	87
5.4. Осанка тела человека .....	89
5.5. Значение антропометрического обследования при занятиях физической культурой и спортом.....	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	93
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ ЗНАНИЙ:.....	94
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА: .....	95