

75.1  
Б33

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л. Ю. Башта

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ



Омск 2019

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Л. Ю. БАШТА**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ**

Учебное пособие

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

Омск 2019

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Н. П. Филатова;  
кандидат педагогических наук, доцент М. Х. Спатаева.

**Л. Ю. Башта.**

Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 108 с.

ISBN 978-5-91930-127-1

В учебном пособии рассмотрены основные анатомо-функциональные и метаболические реакции на физическую нагрузку детей младшего школьного возраста. Представлены методические особенности воспитания физических способностей детей и воздействия высокоинтенсивных физических нагрузок на детский организм.

Учебное пособие предназначено для освоения дисциплин учебного плана бакалавров очной и заочной форм обучения направления 49.03.01. Физическая культура профилями «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», «Физкультурное образование», «Физкультурное образование», направления 44.03.05 «Педагогическое образование» профиля «Физическая культура» и «Педагогическое образование».

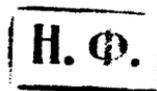
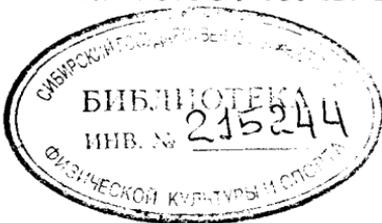
Учебное пособие может быть интересным специалистам в области оздоровительной физической культуры и спортивно-оздоровительной тренировки детей, педагогам дополнительного образования, инструкторам-методистам, тренерам по видам спорта.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК

ISBN 978-5-91930-127-1

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2019

© Башта Л. Ю., 2019



## Оглавление

<b>Введение</b>	4
<b>РАЗДЕЛ 1. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	5
1.1. Характер и значимость занятий двигательной активностью в детском и подростковом возрасте	5
1.2. Возрастные особенности анатомо-функциональных систем организма детей младшего школьного возраста как фактор выбора режима двигательной активности	19
1.3. Физиологические и метаболические реакции детей на физическую нагрузку	33
1.4. Реакция сердечно-сосудистой и дыхательной системы детей на физические нагрузки	37
1.5. Состояние здоровья детей и подростков, занимающихся спортом	50
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	58
2.1. Тренируемость и основные компоненты тренировочного воздействия	58
2.2. Воздействие высокоинтенсивной физической нагрузки на организм детей	79
2.3. Анализ методических особенностей проведения тренировочных занятий с детьми младшего школьного возраста	90
<b>Библиографический список</b>	104