

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 профилей «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

| | |
|--|-----|
| Введение | 4 |
| РАЗДЕЛ 1. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 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 |
| РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 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 |
| Библиографический список | 104 |