

УДК 796.51

ББК 75.81

Ч 44

Чепкасова И.В., Павлов Е.А.

Дозирование физических нагрузок детей 11–13 лет, занимающихся спор- тивным туризмом: Монография /И.В. Чепкасова, Е.А. Павлов //.
– М: ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 120 с.: ил.

Представленные в монографии «Дозирование физических нагрузок де- тей 11–13 лет, занимающихся спортивным туризмом» сведения заинтере- суют тренеров и педагогов дополнительного образования детей, а также специалистов системы детско-юношеского туризма. Их практическое при- менение позволит правильно разработать маршрут с учетом композиции дневного перехода, подобрать и рационально распределить снаряжение и продукты питания, а также адекватно дозировать физические нагрузки на маршруте. Отдельные главы монографии могут быть использованы в качестве учебно-методического пособия для студентов профильных вузов на спецкурсах по теории и методики туризма.

Рецензенты:

Байковский Ю.В. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой психо- логии РГУФКСМиТ, президент Международного альпинистского клуба (МАК), член Общественного Совета Ростуризма.

Дрогов И.А. – к.п.н., доцент, доцент кафедры рекреации и спортивно-оз- доровительного туризма РГУФКСМиТ, заслуженный путешественник Рос- сии, председатель Учёного совета МОО «Академия детско-юношеского ту- ризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова»;

Вовк С.И. – д.п.н., доцент, заведующий кафедрой теоретико-методиче- ских основ физической культуры и спорта РГУФКСМиТ.

Григорьева О.В. – к.п.н., доцент, доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ.

ISBN 978-5-00166-751-3

© Чепкасова И.В., Павлов Е.А., 2022

© Издательский центр АГСПА

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Историографические и организационно-методические аспекты спортивной деятельности в детско-юношеском туризме	7
1.1 Современное развитие детско-юношеского туризма	8
1.2 Особенности развития организма детей 11–13 лет	14
1.3 Особенности функциональной нагрузки в детском туризме	16
1.4 История развития конструкции туристского рюкзака	21
1.5 Характеристика Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	37
Заклучение по 1 главе	39
Глава 2. Предпосылки для рационального дозирования нагрузок при организации пешеходных походов первой категории сложности в системе детского туризма	41
2.1 Питание для школьников в туристском походе	41
2.2 Режим движения в туристском походе	49
2.3 Снаряжение для туристского похода	53
2.4 Вес туристского рюкзака в пешеходном походе	55
2.5 Динамика маршрута и режим движения	60
Заклучение по 2 главе	68
Глава 3 Обоснование условий дозирования физических нагрузок для детей 11–13 лет, занимающихся спортивным туризмом	70
3.1 Характеристика туристского рюкзака современной конфигурации ..	70
3.2 Биомеханический анализ ходьбы школьников 11–13 лет с туристским рюкзаком различного веса и конфигурации	73
3.3. Сравнительный физиологический анализ ходьбы школьников 11–13 лет с туристским рюкзаком различного веса и конфигурации	79
3.4. Оценка эффективности выявленных условий дозирования физических нагрузок для школьников 11–13 лет	95
Заклучение по 3 главе	101
Выводы	104
Практические рекомендации	106
Список сокращений и условных обозначений	107
Список литературы	108
Приложение А. Нормы физических нагрузок	119