

# **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТУРИСТСКОМ КЛУБЕ**

**Савко Эмилия Иосифовна**  
**Белорусский государственный университет,**  
**г. Минск, Республика Беларусь**

В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой [1]. При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Доступные средства развития общей выносливости являются: ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, передвижение на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика и др. Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне [2,3].

Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы.

Первую группу составляют физические упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением партнера (упражнения в парах, борьба, акробатика); с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, ядро, камни, мешки с песком, гири, рюкзак с контрольным весом); с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бег по снегу, воде, песку, в гору, по пересеченной местности) [1,4].

Вторую - упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату,

преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах). Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом (можно с партнером) и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках). Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика. При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции. В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени.

Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов - соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего

тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель систематически получает информацию о физическом состоянии организма подростка и его работоспособности, уровне физической подготовленности и здоровье.

Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

На *подготовительном* этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана составляются планы тренировок и установок на двухлетний и годичный периоды, по месяцам и недельный, план-конспект занятия, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях. Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне.

*Исполнительный* этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий (мест для занятий, технических средств обучения, туристского и спортивного снаряжения, инвентаря, тренажеров).

*Контрольный* этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Надежным помощником здесь служат оценка физического состояния и здоровья, занимающихся их дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы. Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям организма человека.

Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой [5].

Необходимо помнить, что стимулирующее воздействие физических упражнений на организм занимающихся, улучшает физическую работоспособность, физическую подготовленность и здоровье. В тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания или подъема.

Изучение и оценка показателей физической подготовленности учащихся имеет важное значение для повышения эффективности процесса занятий в туристском клубе. В настоящее время вопросы, связанные с изучением физической подготовленности, функционального состояния организма и здоровья, все более и более привлекают внимание исследователей и специалистов в области туристских занятий. Решение этих вопросов имеет самое непосредственное отношение к изучению и оценке показателей физической подготовленности учащихся.

Правильная и объективная оценка этих структур позволяет выявить недостатки физической дееспособности подростка, определить причины их

возникновения и найти наиболее эффективные и действенные средства и методы, направленные на их устранение [3,4].

Для оценки были разработаны преимущественные критерии (10) и уровни (7) физического состояния и здоровья Э.И. Савко [6], которые включали:

- 1) задержку дыхания на вдохе (с);
- 2) задержку дыхания на выдохе (с);
- 3) скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине (с);
- 4) наклон вперед из положения стоя, ноги прямые (3 с держать);
- 5) висы на перекладине (с);
- 6) прыжки через скакалку (кол-во раз);
- 7) бег на месте (10 с) высоко поднимая бедро с хлопком под коленом;
- 8) ходьбу на лыжах без учета времени (км);
- 9) кросс без учета времени (км);
- 10) закаливание организма естественными природными факторами.

Мощным инструментом оздоровления является дыхание, от которого зависят физическая подготовленность и здоровье учащихся. Полное дыхание приводит в движение весь двигательный аппарат легких, каждую их клетку, каждую мышцу дыхательной системы. Максимум пользы, при минимальных затратах энергии. Согласованное действие всех мышц верхней, средней и нижней части груди и работы диафрагмы является самым эффективным и дает наибольший результат. Дыхание является одной из важнейших функций организма. Здоровье всецело зависит от правильного дыхания и релаксации. Воздействие дыханием на мысли тренирует ум.

Скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине, характеризует силу мышц брюшного пресса.

Вис на перекладине характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией напряжения мышц в различных режимах их работы, в данном случае, изометрическом - без изменения длины мышц (этот режим преобладает при удержании поз). Мышечная сила и аэробная выносливость максимально проявляются в 25-30 лет.

Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе, прямые - этот критерий характеризует гибкость позвоночного столба, что особенно сказывается на здоровье. Если до 12-13 лет не развить гибкость и подвижность в суставах, то дальнейшее упражнение для развития этого качества успеха не приносит.

Бег на месте (10 с) высоко поднимая бедро с хлопком под коленом. Этот критерий можно отнести к скорости выполнения движений. При сокращении групп мышц (предплечья, туловища, бедра и др.) скорость однократного движения значительно повышается в период с 4-5 до 13-14-летнего возраста, достигая максимальной величины в 20-30 лет.

Прыжки через скакалку - критерий сложных координированных движений аэробного характера, характеризующих скоростно-силовую выносливость.

При ходьбе на лыжах задействовано большое количество мышц, что дает большой аэробный эффект и оказывает оздоровительное воздействие на организм.

Во время ходьбы на лыжах кровь хорошо насыщается кислородом, усиливается обмен веществ.

Кросс без учета времени и ходьба на лыжах характеризуют выносливость. Бег и ходьба на лыжах - прекрасное средство развития физических качеств, с помощью которых, можно существенно повысить состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, улучшить обмен веществ, деятельность всех внутренних органов и укрепить здоровье.

Критерий закаливание организма осуществляется воздействием естественных факторов внешней среды: воздушных и солнечных ванн, водных процедур. В результате закаливания в организме вырабатывается условнорефлекторная способность расширения и сужения сосудов, а также накопление защитных тел против возбудителей инфекционных болезней. Закаливание включает в себе психотренировку и культуру волевых усилий, вырабатывается устойчивость организма к воздействию факторов внешней среды, формирует такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля к достижению поставленной цели. Для успешного применения закаливающих процедур важно лишь соблюдать принципы постепенности, последовательности и систематичности. Все эти критерии и оценивают функциональное состояние и здоровье.

Наряду с врачебным контролем, важное значение имеет, умение подростка самостоятельная оценить свою физическую подготовленность. Следить за своим здоровьем и функциональным состоянием организма. Для решения этой проблемы мы разработали балльную систему самоконтроля:

**1.** Оценить уровень физического состояния организма и здоровья (баллы). Приведенные критерии физического состояния и здоровья отображают физические качества и функциональное состояние организма учащихся и подростков в возрасте от 6 до 25 лет (табл. 1,2).

Нами предлагается 10-балльная оценка значимости десяти критериев физического состояния и здоровья, отдельно как для юношей, так и девушек. Каждый критерий физического состояния и здоровья, оценивается 1, 2, 3, 4 ... и 10 баллами, преимущественно усложняющимся, или преимущественно увеличивающимся

Таблица 1

**Критерии оценки физического состояния и здоровья  
(для мальчиков-юношей)**

Виды испытаний	Б А Л Л Ы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>МАЛЬЧИКИ-ЮНОШИ</b>										
Задержка дыхания на вдохе, с	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Задержка дыхания на выдохе, с	60	55	50	45	40	35	30	25	20	10
Скрестное движение ног горизонт. в положении лежа на спине, с	200	180	160	140	120	100	80	60	40	20
Наклон вперед, из положения стоя, ноги прямые (3с держать)	Грудью коснуться колен	Ладоням и коснуться пола	Полусогнутыми пальцам и коснуться пола	Кончиками пальцев рук коснуться пола	-2 см от пола	-5 см от пола	-6 см от пола	-7см от пола	-8 см от пола	-9см от пола и более
Вис на перекладине, с	Подтянуться, одну руку опустить Удержать 10 (прав. и лев. рукой)	Подтянуться, одну руку опустить Удержать 10	Подтянуться, голова выше перекладины Удержать 10	Подтянуться голова выше переклад ины Удержать 5	На одной прям. руке 10	На одной прям. руке 6	На одной прям. руке 3	На прямых руках 15	На прямых руках 10	На прямых руках 5
Прыжки через скакалку, количество раз	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бег на месте (10 с), высоко поднимая бедро с хлопком под коленом (правым и левым), кол-во хлопков	35	33	31	28	25	22	19	16	13	10
Ходьба на лыжах без учета времени, км	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Кросс без учета времени, км	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Закаливание организма	Купание зимой в открытом водоеме	Ходьба босиком по выпавшему снегу	Обливание тела холодной водой (круглый год)	Купание весной и осенью в открытом водоеме	Ходьба в квартире босиком (круглый год)	Ходьба босиком (весной, летом и осенью)	Обтирание мокрым холодным полотенцем	Умывание лица, рук и ног холодной водой	Купание летом в открытом водоеме	Ходьба летом босиком

Таблица 2

Критерии оценки физического состояния и здоровья  
(для девочек-девушек)

Виды испытаний	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВОЧКИ-ДЕВУШКИ</b>										
Задержка дыхания на вдохе, с	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Задержка дыхания на выдохе, с	60	55	50	45	40	35	30	25	20	10
Скрестное движение ног горизонт. в положении лежа на спине, с	170	150	130	110	90	70	50	30	20	10
Наклон вперед, из положения стоя, ноги прямые (3с держать)	Грудью коснуться колен	Ладоням и коснуться пола	Полусогнутыми пальцам и коснуться пола	Кончиками пальцев рук коснуться пола	-2 см от пола	-5 см от пола	-6 см от пола	-7см от пола	-8 см от пола	-9см от пола и более
Вис на перекладине, с	50	47	44	41	38	35	32	29	25	22
Прыжки через скакалку, количество раз	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бег на месте (10 с), высоко поднимая бедро с хлопком под коленом (правым и левым), кол-во хлопков	35	33	30	27	24	21	19	16	13	10
Ходьба на лыжах без учета времени, км	3,8	3,6	3,4	3,2	3	2,5	2	1,5	1	0,5
Кросс без учета времени, км	3,8	3,6	3,4	3,2	3	2,5	2	1,5	1	0,5
Закаливание организма	Купание зимой в открытом водоеме	Ходьба босиком по выпавшему снегу	Обливание тела холодной водой (круглый год)	Купание весной и осенью в открытом водоеме	Ходьба в квартире босиком (круглый год)	Ходьба босиком (весной, летом и осенью)	Обтирание мокрым холодным полотенцем	Умывание лица, рук и ног холодной водой	Купание летом в открытом водоеме	Ходьба летом босиком

Сумма 10 критериев и составляет 7 уровней оценки физического состояния и здоровья учащейся молодежи в возрасте от 6 до 25 лет включительно (табл.3).

Таблица 3

Уровни физического состояния и здоровья в  
возрасте от 6 до 25 лет  
(сумма баллов 10 критериев)

Уровни	Возраст (годы)														
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20-25
Очень слабый	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	30	30	30	30
Слабый	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
Средний	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
Хороший	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Значительный	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
Высокий	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
Очень высокий	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98-100

**2.** Курение. Некурящий учащийся записывает себе 50 баллов. За каждую выкуренную в течение дня сигарету, вычитается 1 балл.

**3.** Алкоголь. Учащийся, занимающийся в туристском клубе, не употребляющий

алкоголя, получает - 50 баллов. За каждые 100 г любого алкогольного напитка, употребляемого не реже 1 раза в неделю, вычитается 2 балла.

**4.** Правонарушения и нарушение дисциплины в училище. Учащийся, не имеющий правонарушений - 50 баллов, имевший правонарушение или нарушающий дисциплину в училище, вычитает 2 балла.

**5.** Сквернословие. Не употребляющий в своем лексиконе ненормативную лексику - 50 баллов. За каждое слово ненормативной лексики - минус 2 балла.

**6.** Баллы, полученные из расчетов, складывают. После суммирования полученных баллов для самооценки физического состояния используются данные, приведенные в табл. 4.

Таблица 4

Самооценка функционального состояния организма и здоровья

Количество набранных баллов	Оценка функционального состояния организма и здоровья
Менее 50	Очень плохое
51-100	Плохое
101-150	Неудовлетворительное
151-200	Удовлетворительное
201-300	Хорошее
300 и более	Отличное

Использование балльной системы позволяет получить ответ на два вопроса: 1) какое функциональное состояние и здоровье занимающихся в туристском клубе; 2) за счет чего происходит потеря баллов, а следовательно, что



необходимо сделать для улучшения состояния здоровья и физической подготовленности.

#### Литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
2. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П. И. Истомин. - М.: Педагогика, 1987. - 96 с.
3. Коротаяева, Н. В. Об организации туристской работы с детьми на основе проекта "СпАрт" / Коротаяева Н.В. // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. - М., 1993. - С. 49-51.
4. Лагусев, Ю. М. Подготовка студентов туристского вуза к осуществлению воспитательной деятельности в туризме / Лагусев Ю. М. // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - N 11. - С. 25-26.
5. Новикова, С. С. Педагогические возможности туризма как средство воспитания подрастающего поколения / Новикова С. С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - N 2. - С. 8-11.
6. Савко, Э. И. Преемственный уровень физической культуры, здоровья и их критериев // Итоговое пленарное заседание: Материалы VIII Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 год. Научное обоснование физического воспитания спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. - Минск, 2006. - С.137-183.