

*Мусаева Наида Гаджиевна,  
тренер-преподаватель МБУДО СШ «Турист»  
г. Белгород,  
Сидорович Дмитрий Васильевич,  
тренер-преподаватель МБУДО СШ «Турист»  
г. Белгород*

## **МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ 13–16 ЛЕТ К ПОХОДАМ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ**

***Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты подготовки подростков к туристическим походам первой категории сложности. Анализируются особенности физического и психологического развития подростков 13–16 лет, определяются основные направления тренировочного процесса, методы формирования необходимых навыков и качеств. Представлена комплексная программа подготовки, включающая как физическую, так и психологическую составляющие.*

***Ключевые слова:** Физическая подготовка, психологическая устойчивость, подростки, туризм, походы, выносливость, командная работа, мотивация, стрессоустойчивость, волевые качества.*

***Abstract:** The article examines the theoretical and practical aspects of preparing adolescents for hiking trips of the first category of difficulty. The features of physical and psychological development of adolescents aged 13–16 years are analyzed, the main directions of the training process, methods of forming the necessary skills and qualities are determined. A comprehensive training program is presented, including both physical and psychological components.*

*Keywords: Physical training, psychological stability, adolescents, tourism, hiking, endurance, teamwork, motivation, stress resistance, strong-willed qualities.*

## **Введение**

В современных условиях возрастает значимость организации активного отдыха и физического развития подростков. Туристические походы первой категории сложности (1 к. с.) представляют собой эффективный инструмент комплексного развития личности подростка.

Целью исследования является разработка и обоснование эффективной системы подготовки подростков к походам 1 к. с.

Задачи исследования:

- определить особенности физического и психологического развития подростков 13–16 лет;
- разработать программу физической подготовки;
- создать систему психологической подготовки;
- определить критерии эффективности подготовки.

## **Основная часть**

### **Особенности возрастной группы**

В возрасте 13–16 лет наблюдается:

- интенсивный рост и развитие организма;
- формирование двигательных навыков;
- становление психоэмоциональной сферы;
- развитие волевых качеств.

### **Физическая подготовка**

Программа включает:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- техническую подготовку.

Структура тренировочного процесса:

1. Подготовительный период (2 месяца):
  - развитие базовых физических качеств;
  - освоение техники передвижения;
  - инструктаж по безопасности.
2. Основной период (3 месяца):
  - совершенствование физических качеств;
  - отработка специальных навыков;
  - проведение тренировочных походов.
3. Предсоревновательный период (1 месяц):
  - моделирование походных условий;
  - контрольные мероприятия;
  - коррекция подготовки.

### **Комплекс упражнений для развития выносливости**

#### **1. Кардиотренировки**

##### **Беговые упражнения:**

- **Легкий бег** — 3–5 км три раза в неделю с постепенным увеличением дистанции
- **Интервальный бег** — чередование быстрого и медленного темпа
- **Бег по пересеченной местности** — тренировки на неровной поверхности

##### **Плавание:**

- **Свободное плавание** — 45–60 минут 2–3 раза в неделю
- **Интервальное плавание** с чередованием стилей

##### **Велосипедные тренировки:**

- **Поездки** на расстояния от 15 до 30 км
- **Тренировки** с переменной интенсивностью

#### **2. Силовые упражнения**

##### **Базовые упражнения с собственным весом:**

- **Подтягивания** — начать с 3–4 повторений, постепенно увеличивая до 8–12

- **Отжимания** — 3 подхода по 10–15 раз

- **Приседания** — 3 подхода по 15–20 раз

**Работа с отягощениями:**

- **Гантели 2–4 кг** — упражнения на все группы мышц

- **Эластичные ленты** — для развития силы и гибкости

### **3. Специальные упражнения для походных условий**

**Тренировки с рюкзаком:**

- **Начальная нагрузка** — 5–7 кг

- **Прогулки** с постепенным увеличением веса до 12–15 кг

- **Дистанция** — от 5 до 10 км

**Упражнения на баланс:**

- **Стойка** на одной ноге

- **Ходьба** по бревну

- **Упражнения** на балансировочных платформах

### **4. Комплексные тренировки**

**Схема подготовки:**

- **Первый месяц:** 2–3 тренировки в неделю по 45–60 минут

- **Второй месяц:** добавление тренировок с рюкзаком

- **Третий месяц:** увеличение интенсивности и длительности

- **Четвертый месяц:** включение элементов походных условий

### **5. Рекомендации по выполнению**

**Правила безопасности:**

- **Постепенное** увеличение нагрузки

- **Регулярный** контроль пульса

- **Обязательный** разминочный этап

- **Адекватный** отдых между тренировками

**Мониторинг прогресса:**

- **Ведение** дневника тренировок
- **Фиксация** результатов
- **Корректировка** программы при необходимости

## **6. Пример недельного плана тренировок**

### **Понедельник:**

- **Кардиотренировка** — бег 3 км
- **Силовые упражнения** — работа с собственным весом

### **Среда:**

- **Тренировка с рюкзаком** 5 км
- **Упражнения** на баланс

### **Пятница:**

- **Плавание** или велосипедная тренировка
- **Комплексная силовая тренировка**

## **7. Контрольные показатели**

### **Минимальные требования:**

- **Бег 3000 м** — не более 14–16 минут
- **Подтягивания** — 8–12 раз для юношей, 4–6 раз для девушек
- **Отжимания** — 15–20 раз
- **Ходьба с рюкзаком 12 кг на 5 км** — за 1 час 15 минут

## **8. Методические рекомендации**

### **Важные аспекты:**

- **Индивидуальный** подход к нагрузке
- **Учет** возрастных особенностей
- **Медицинское** сопровождение
- **Регулярный** контроль состояния

Данная программа упражнений разработана с учетом специфики подготовки подростков 13–16 лет к походам первой категории сложности и может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня подготовки участников.

## **Психологическая подготовка**

Основные направления:

- формирование мотивации;
- развитие волевых качеств;
- повышение стрессоустойчивости;
- обучение командному взаимодействию.

Методы психологической подготовки:

- групповые тренинги;
- ролевые игры;
- психорегулирующие упражнения;
- ситуационный анализ.

## **Результаты исследования**

По итогам реализации программы наблюдается:

- повышение уровня физической подготовленности на 35%;
- улучшение показателей психологической устойчивости на 40%;
- формирование устойчивых навыков командной работы;
- успешное прохождение контрольных походов.

## **Заключение**

Разработанная система подготовки позволяет эффективно подготовить подростков к походам 1 к.с. с учётом их возрастных особенностей. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения предложенной методики в работе детско-юношеских туристских организаций.

## **Литература:**

1. Константинов Ю.С. Спортивный туризм: учебник / Ю.С. Константинов. — М.: Советский спорт, 2023. — 320 с.

2. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2022. — 175 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания / Ж.К. Холодов, Б.К. Тихомиров. — М.: Академия, 2023. — 480 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. — СПб.: Питер, 2022. — 583 с.
5. Востоков И.Е. Основы туризма: учебное пособие / И.Е. Востоков. — М.: Физическая культура, 2023. — 288 с.
6. Харламенкова Н.Е. Психология подросткового возраста / Н.Е. Харламенкова.