

мотиваційному).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов М.М. Обґрунтування значущості показників, що характеризують морфологічні та психофізіологічні особливості баскетболістів під час відбору у команду / М.М.Безмилов, О.А. Шинкарук // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. – 2008. - №1. – С.3-6.
2. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет автореф. дис... к. пед.наук: спец. 13.00.04 / А.М.Власов — М., 2004 – 24 с.
3. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. Л. Годик, А. И. Скородумова. - М.: Советский спорт, - 2010 – 336 с.
4. Губа В.Г. Особенности отбора в баскетболе / В.Губа, С.Фомин, С.Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
5. Павлова Т.В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня к. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / Т.В. Павлова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2011. — 20 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. 806 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л.П.Сергієнко. - К.: КНТ, 2010. – 776 с.
8. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000.-358 p.
9. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. - FIBA Mini-Basketball.–2011.–255 p.
10. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports) / O.A. Shynkaruk. - Kiev: Olymp. lit, 2011.-360.
11. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.
12. <http://www.psports.ru/articles>
13. [http://www.sportmedicine.ru/news\\_science/early-sport-specialization.php](http://www.sportmedicine.ru/news_science/early-sport-specialization.php)
14. [http://sportacadem.ru/hauka/events1/rannyaya\\_spezializaciya\\_ne\\_garantiruet\\_uspeha\\_sportsmena\\_v\\_dalnejšej\\_karere/](http://sportacadem.ru/hauka/events1/rannyaya_spezializaciya_ne_garantiruet_uspeha_sportsmena_v_dalnejšej_karere/)

Мулик К.В.

Харківська державна академія фізичної культури

#### ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТА УЧАСТІ У СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДАХ ПІДЛІТКІВ В ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

*У статті визначено найбільш сприятливі райони Харківської області для проведення спортивно-оздоровчих походів. Встановлено, що головною метою проведення спортивно-оздоровчих походів підлітків є укріплення здоров'я, підвищення фізичних якостей та психологічної стійкості, у той же час при підготовці до них необхідно враховувати фактори, що сприяють виникненню небезпеки та по можливості реалізувати їх усунення.*

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, райони Харківської області, підготовка, підлітки.

**Мулик Е.В. Особенности подготовки и участия в спортивно-оздоровительных походах подростков в Харьковской области.** В статье определены наиболее благоприятные районы Харьковской области для проведения спортивно-оздоровительных походов. Установлено, что главной целью проведения спортивно-оздоровительных походов подростков является укрепление здоровья, повышение физических качеств и психологической устойчивости, в то же время при подготовке к ним необходимо учитывать факторы, способствующие возникновению опасности и по возможности реализовать их устранение.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, районы Харьковской области, подготовка, подростки.

**Mulyk K.. Features of preparation and participation in the sports and health-improving hikes of teenagers in the Kharkiv region.** The most favorable areas of the Kharkiv region for realization of sports and health-improving hikes are determined in the article. Trainings in tourism are the unique sports and health-improving type of employments, that consists in the fact that their influence is not limited by renewal of physical and psychological forces, but also is aimed at realization of cognition of environment, phenomena of nature, its protection, study of culture of the past and modern world. Exactly these components of education are insufficient for children during engaging in physical culture at school. It is necessary to spare the special attention to physical, technical, tactical and psychological preparation and forming of groups of participants during preparation to the hikes. The important components at preparation to the hikes are: composition of routes taking into account districts where violation of hygienical normative internals of drinking-water take place, ecological state, determination of extent of a route and character of artificial coverage. It is necessary to consider next factors during sports and health-improving hikes: knowing of locality where environment is polluted by physical and chemical elements, deficit of components of healthy environment (aero backgrounds, ultraviolet, etc), hygienically conditioned actions that invigorate and temper; organization of rational feed is for the long period; rational loading for every child, both in before hike preparation (walks, expeditions, trips, excursions, athletic and sports employments) and during a hike, at obligatory skilled medical-pedagogical control, that provide efficiency and safety of loadings; consideration of emotional and psychical overload and stresses during a hike. It is determined that the main aim of realization of sports and health-improving hikes of teenagers is invigoration, increase of physical qualities and psychological firmness. At the same time it is necessary to take into account factors that assist the origin of danger and if it is possibility to realize their removal during preparation to them.

**Key words:** sports and health-improving tourism, areas of the Kharkiv region, preparation, teenagers.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Заняття туризмом є унікальним спортивно-оздоровчим видом занять, який полягає в тому, що їх вплив не обмежується відновленням фізичних і психологічних сил, а ще має за мету здійснення пізнання довкілля, явищ природи, її охорону, вивчення культури минулого й сучасного світу. Саме цих компонентів виховання недостатньо для дітей під час занять фізичною культурою в школі [4, 7]. Походи і змагання юних туристів мають за мету поєднувати дитину з природою, виховувати трудощами, а й найголовніше збереження здоров'я і позитивний оздоровлюючий ефект [3, 4, 9]. Спортивний туризм передбачає застосування занять з різних видів підготовки, які доповнюють один одного, створюючи необхідний для успішної діяльності комплекс готовності юного туриста до подолання найрізноманітніших труднощів і рішення проблем, які постають не тільки у поході чи під час змагань, та й у житті взагалі [5, 6, 8, 10]. Заняття туризмом також можуть дати дитині надзвичайно багато корисного і для формування фізичного та розумового розвитку, що має прямий позитивний вплив на здоров'я [2, 9].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації 0114U000366).

**Мета дослідження** – визначити найбільш сприятливі райони Харківської області для проведення спортивно-оздоровчих походів та особливості підготовки до них підлітків.

**Результати дослідження.** Проведені дослідження експертами за рейтинговою оцінкою впливу занять окремими видами спорту та спортивно-оздоровчим туризмом на розвиток фізичної працездатності, інтелекту, виховне значення колективу, прикладне значення та фізичне здоров'я свідчать про їх різний рівень прояву в формуванні особистості дітей середніх та старших класів (рис. 1). Так, в результаті тренувань фізична працездатність за результатами гарвардського степ-тесту та тесту PWC<sub>170</sub> заняття спортивно-оздоровчим туризмом відповідають середньому рівню по відношенню до занять в секціях лижного, велосипедного спорту, боксу, спортивного орієнтування. У той же час у процесі занять зі спортивно-оздоровчого туризму інтелектуальний розвиток дітей і підлітків, виховне значення колективу та прикладне значення мають високий рівень, що більш значуще за інші види спортивних занять. Це пов'язано з тим, що час проведений дитиною у поході, дає їй масу нових знань, навичок, ставить перед нею багато питань, які будуть подальшою запорукою соціального становлення школярів, особливо старших класів при навчанні в ВНЗ.

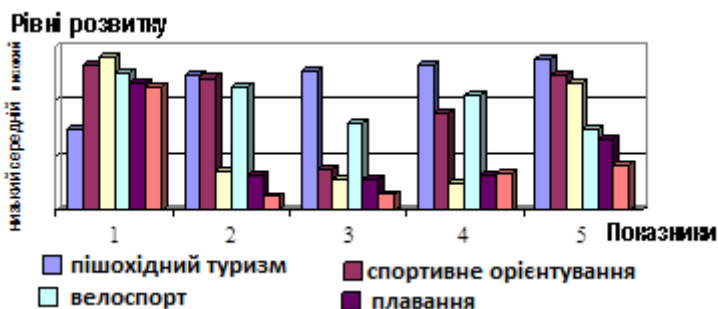


Рис. 1. Вплив занять деякими видами спорту на формування особистості дитини: 1 – фізична працездатність; 2 – інтелектуальний розвиток; 3 – виховне значення; 4 – прикладне значення; 5 – фізичне здоров'я.

Під час спортивно-оздоровчих походів потрібно враховувати наступні фактори:

- знання місцевості в якій забруднене довкілля фізичними та хімічними елементами, дефіцит компонентів здорового середовища (аерозони, ультрафіолет тощо), які потребують під час походу відпочинку в чистому і повноцінному середовищі, гігієнічно обумовлених дій, що оздоровлюють та загартовують;
- організація раціонального харчування для тривалого періоду;
- раціональні навантаження для кожної дитини, як у передпохідній підготовці (прогулянки, експедиції, подорожі, екскурсії, фізкультурні і спортивні заняття), так і під час походу, при обов'язковому кваліфікованому медико-педагогічному контролі, що забезпечують ефективність і безпеку навантажень;
- врахування емоційного і психічного перевантаження та стресів під час походу.

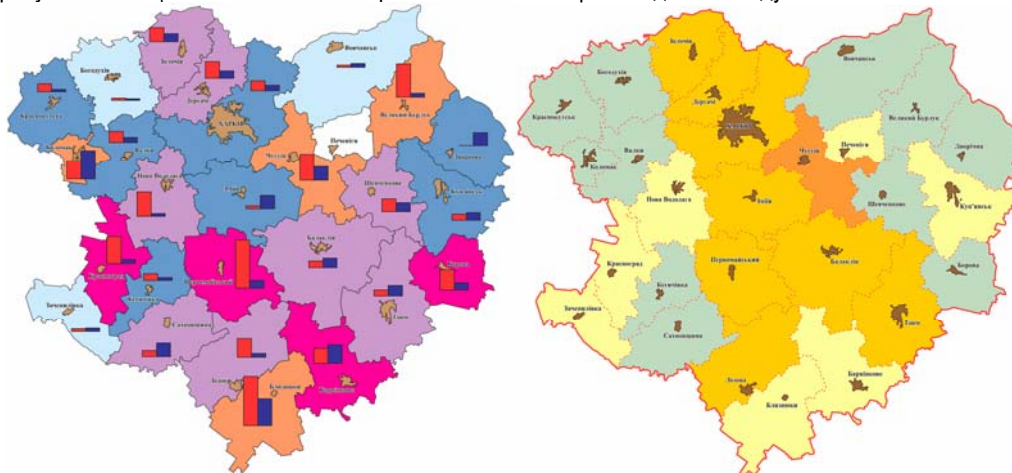


Рис. 2. Забрудненість питної води в районах Харківської області

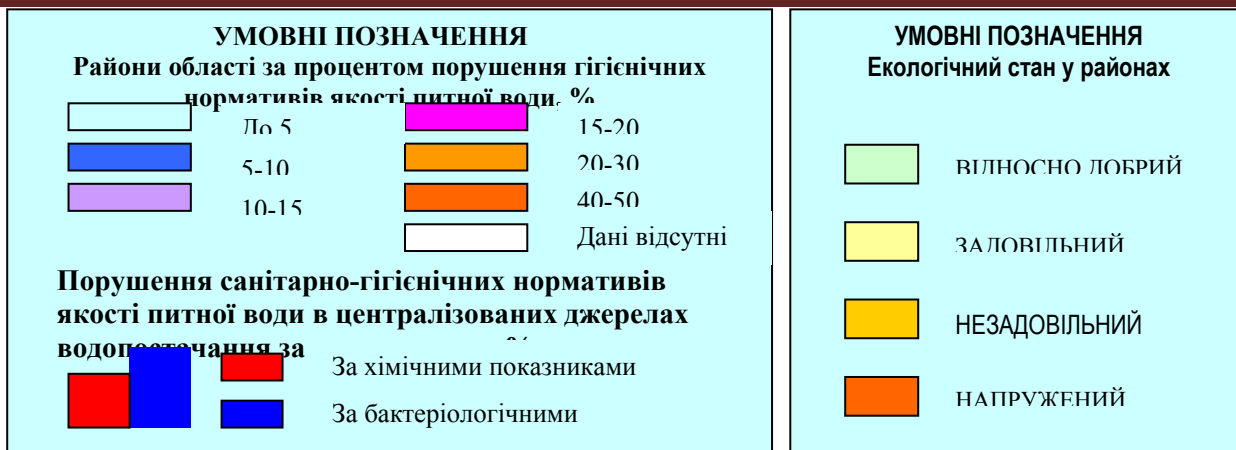


Рис. 3. Загальний екологічний стан районів Харківської області

Проведений нами аналіз питної води взятий з Екологічного атласу Харківської області представлено на рисунку 2. Як свідчать дані, існують порушення якості води в окремих районах. У зв'язку з чим під час підготовки до походу важливо знати стан якості води у окремих районах області з урахуванням якого нами розроблено нитки туристських маршрутів. Найгірша ситуація із забрудненості питної води в районах розташованих в меридіональному напрямі середньої частини Харківщини – Чугуївський, Зміївський, Балаклійський, Ізюмський, Харківський. Менш забруднені західні і східні райони, які представлені на рисунку 3 (Нововодолазький, Краснокутський, Богодухівський, Валківський, Коломацький, Красноградський, Зачепилівський, Вовчанський, Великобурлуцький, Дворічанський). Нами визначено, що серед дітей, які починають заняття спортивним туризмом, відсоток тих, хто загартовується, надто малий, більш загартовані сільські діти, чому сприяє фізична робота по господарству у вранішні часи, що у певній мірі підміняє ранкову гімнастику. Сільські діти більше бувають на свіжому повітрі та частіше купаються у водоймах.

Тому перед кожним походом важливо знати, якої якості питна вода в районах по яких пройде нитка маршруту.

Загартовування організму формує здатність стійко переносити несприятливі умови, труднощі й знегоди і є довгостроковим заходом, який потребує систематичності і поступовості застосування періодичного медичного контролю та постійного самоконтролю за станом організму. Дії, що загартовують, у походах мають бути продовженням постійного застосування загартовування, яке складається з цілого ряду елементів важливих процедур:

- щоденна ранкова гімнастика, по можливості, на свіжому повітрі за всякої погоди, яка впливає на організм, поліпшує діяльність усіх внутрішніх органів та систем і створює бадьорий, життєрадісний настрій;
- водні процедури після гімнастики - обтирання водою кімнатної температури, холодний душ із наступним розтиранням тіла;
- сонячні та повітряні ванни;
- купання (за сезоном).

Слід зазначити, що до занять різними видами туризму потрібно залучати лише здорових дітей. У зв'язку з чим кожен тренер має знати допустимі терміни початку занять фізичними вправами після деяких гострих захворювань. Найбільш часті захворювання та терміни початку занять після них наведені у табл. 1, які визначені на основі лікарських досліджень.

Таблиця 1

**Перелік найбільш гострих захворювань, що часто зустрічаються у дітей і підлітків та терміни початку після них занять зі спортивно-оздоровчого туризму**

Хвороба	Терміни початку занять після хвороби	Особливості проведення занять
Ангіна катаральна, фолікулярна і ін.	5-10 днів	Потрібно уникати охолодження під час занять лижним та водним туризмом
Ангіна флегманозна	15-22 дні	За умови задовільного функціонування серцево-судинної системи
Бронхіт. Гострий катар верхніх дихальних шляхів	8-10 днів	При важких формах термін подовжується
Гострий отит	18-30 днів	За дозволом лікаря
Запалення легенів: катаральне, крупозне	18-30 днів	За дозволом лікаря
Грип	10-12 днів	При важких формах термін подовжується до 30 днів з необхідним контролем за самопочуттям дитини
Ревматизм гострий, суглобовий і ревмокардит	6-12 місяців після останнього нападу	Потрібно уникати охолодження під час занять на відкритому повітрі. Після відновлення занять необхідно починати з лікувальної гімнастики
Гострі інфекційні хвороби: дизентерія, дифтерія, скарлатина тощо	30-50 днів	За умови задовільного функціонування системи організму дітей необхідно починати тренування під лікарсько-педагогічним контролем

Участь у туристському поході дає дітям багато позитивних речей, але і вимагає від учасників походів насамперед суворої дисципліни, яка є запорукою безпеки дітей в усіх видах походів (в лісі, в горах, на шосе, на річці). Тому головним завданням керівника похідної групи є здійснення походу, або зійти з маршруту, зберігши життя і здоров'я дітей. У поході завжди присутній елемент випадковості і усунути його ми не можемо, як не можемо взагалі усунути випадковість з нашого життя. Але, якщо марно ставити перед собою задачу усунення будь-якої випадковості, то звести її до мінімуму цілком можливо [1]. При підготовці до кожного походу, слід насамперед вивчити й проаналізувати можливі небезпеки. У той же час є загальні причини виникнення небезпеки: які виникають під час походу (кліматичні, метеорологічні умови району подорожу, рельєфу місцевості) та за рахунок не достатньо якісної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Більш

детально представлено фактори, що сприяють виникненню небезпеки на рис. 4. Традиційним є використання тушкованого м'яса та згущеного молока, але потрібні і інші калорійні туристські продукти, якими можна поповнювати асортимент під час походу (сало, овочі, фрукти, горіхи, мед, тощо). Тому керівник дитячого колективу, окрім медичних знань, повинен мати знання щодо збалансованого харчування дітей під час спортивно-оздоровчих походів. При чому необхідно враховувати особливості індивідуального підходу до роживання продуктів та не давати дітям надатись досхочу. Слід також зазначити, що організм юних туристів не здатен адекватно реагувати на довготривале одноманітне навантаження, тому необхідно суворо дотримуватись правил чергування ходової частини і відпочинку. Діти-туристи мають свої особливості, які помітні в колективі, і часто вносять негатив у відношення між членами, тому не потрібно їх перевиховувати, що ускладнить подальшу участь у поході, але водночас треба бути насторожі, бо такі діти здатні на неадекватні вчинки.

Таким чином, повноцінні тренування можна проводити лише зі здоровими дітьми, у той же час тренувані туристи завдяки високій резистентності свого фізично розвинутого організму рідко хворіють на запалення верхніх дихальних шляхів, оскільки їх заняття проводяться на відкритому повітрі. Аналіз спортивно-оздоровчої діяльності юних спортсменів-туристів свідчить про значно меншу кількість гострих респіраторних захворювань у порівнянні з іншими видами спорту, особливо тих, якими займаються у спортивних залах. Для успішного проведення походів необхідно здійснювати збалансоване харчування, однак підібрати необхідні для походу продукти в наш час дуже важко.

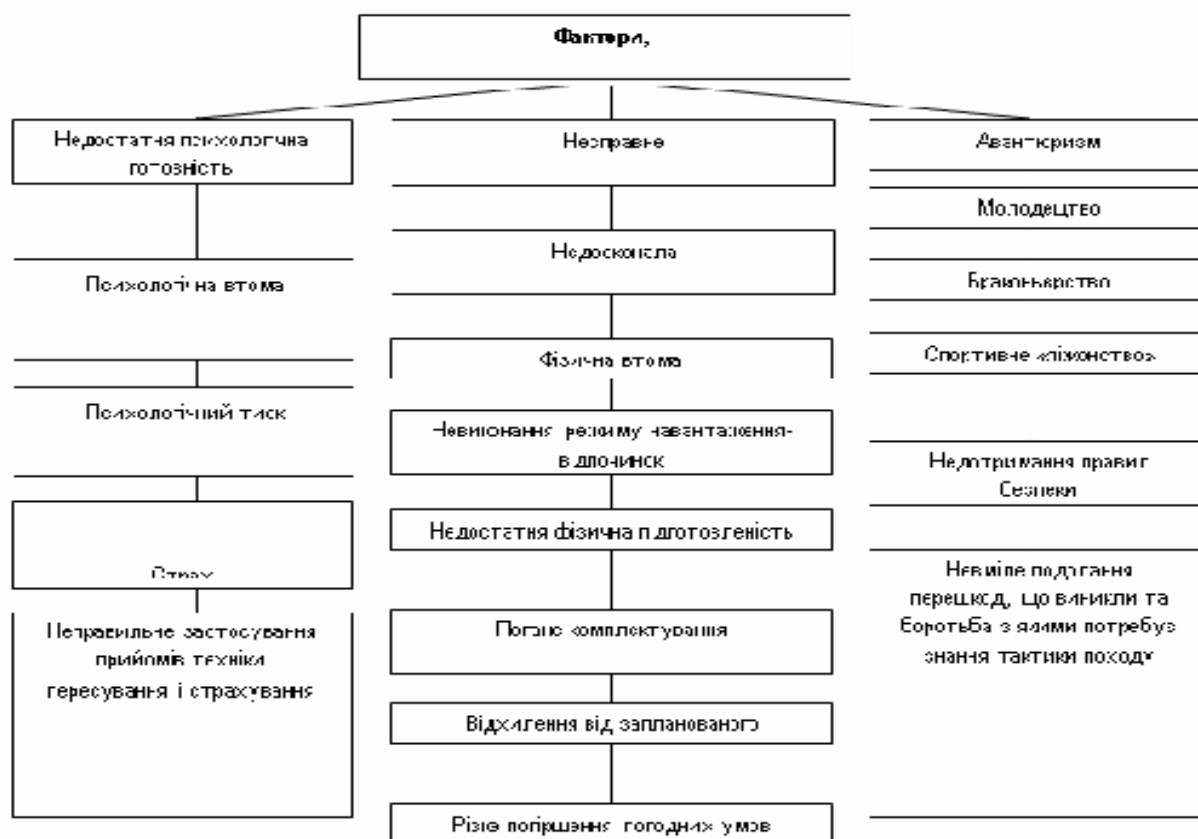


Рис. 4. Фактори небезпеки, що виникають під час спортивно-оздоровчих занять (походів)

### ВИСНОВКИ

1. Харківська область має всі можливості для проведення спортивно-оздоровчих походів з пішохідного, лижного, водного та велосипедного туризму I категорії складності. У той же час найбільш сприятливими районами Харківської області для проведення спортивно-оздоровчих походів є Нововодолазький, Краснокутський, Богодухівський, Валківський, Коломацький, Красноградський, Зачепилівський, Вовчанський, Великобурлуцький, Дворічанський.

2. При підготовці до походів необхідну особливу увагу приділяти фізичній, технічній, тактичній та психологічній підготовці та формуванню груп учасників для їх проведення. Важливими компонентами при підготовці до походів є: складання маршрутів з урахуванням районів в яких є порушення гігієнічних нормативних якостей питної води, екологічного стану, визначення протяжності маршруту та характеру штучного покриття, у той же час при підготовці до них необхідно враховувати фактори, що сприяють виникненню небезпеки та по можливості реалізувати їх усунення.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** будуть спрямовані на розробку спортивно-оздоровчих маршрутів для підлітків з пішохідного, лижного, водного та велосипедного туризму.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини : [Електронний ресурс] / Тетяна Гриньова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 75-80. – Режим доступу до журн. : <http://dndifks.ucoz.ua/>.

3. Мулик К.В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
4. Ободовський П.А. Туризм і здоров'я дитини: методичні рекомендації / П.А. Ободоаський. – Харків: Стиль-Издат, 2009. – 33 с.
5. Топорков О. М. Роль та значення загальної та спеціальної фізичної підготовки учасників спортивних туристських походів для профілактики нещасних випадків / О. М. Топорков // Молода спортивна наука України : [зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів, 2010. – С. 333–338.
6. Abramov V. V. Sportivniy turizm: pidruch. / V. V. Abramov; Khark. nats. akad. mis'k. gosp-va. – Kh.: KhNAMG, 2011. – 367 s.
7. Dyakhter V. D. Osnovi ozdorovcho-sportivnogo turizmu : [Navch. posib. dlya zakl. osviti.] / Dyakhter V. D. – K. : Nauk. svit, 2003. – 203 s.
8. Fedotov Yu.N. Sportivno-ozdorovitel'nyy turizm: [Uchebnik dlya studentov vuzov, osushchestvlyayushchikh obrazovatel'nyuy deyatelnost' po napravleniyu 521900 – Fizicheskaya kul'tura i spets. 022300 – Fizicheskaya kul'tura i sport] / Yu. N. Fedotov, I. Vostokov. – M.: Sovetskiy sport, 2002. – 361 s.
9. Nikishin L. F. Turizm i zdorov'ye / L. F. Nikishin, A. A. Kostrub. – K.: Zdorov'ya, 1991. – 222 s.

Николаєнко В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

### КАДРОВЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ У ФРАНЦІЇ ТА НІДЕРЛАНДАХ

У статті здійснено порівняльний аналіз підходів до організації підготовки спортивного резерву для професійного футболу в провідних країнах Західної Європи (Франції, Нідерландах). Розглянуто особливості вирішення проблем підготовки юних футболістів на двох рівнях функціонування систем резервного футболу - на національному рівні та на рівні футбольних клубів. Визначено необхідність в науковому обґрунтуванні підходів до адаптації досвіду країн з високим рівнем розвитку футболу до умов інших країн.

**Ключові слова:** футбол, спортивний резерв, організаційно-управлінська система.

**Николаєнко В.В. Кадровое обеспечение профессионального футбола во Франции и Нидерландах.** В статье осуществлен сравнительный анализ подходов к организации подготовки спортивного резерва для профессионального футбола в ведущих странах Западной Европы (Франции, Нидерландах). Рассмотрены особенности решения проблем подготовки юных футболистов на двух уровнях функционирования систем резервного футбола - на национальном уровне и на уровне футбольных клубов. Определена необходимость в научном обосновании подходов к адаптации опыта стран с высоким уровнем развития футбола к условиям других стран.

**Ключевые слова:** футбол, спортивный резерв, организационно-управленческая система.

**Nikolaenko V.V. The skilled providing of professional football in France and Netherlands.** The article presents a comparative analysis of approaches to the training of sports reserve for professional football in the leading Western European countries (France and Netherlands). The features of problem-solving training of young players at two levels of backup operation Cup - at the national level and at the level of football clubs. The necessity of the scientific rationale for the approach to adapt the experience of countries with a high level of football to the conditions of other countries.

**Key words:** football, sports reserve, organizational and administrative system.

**Постановка проблеми, актуальність.** Останніми десятиріччями процес кадрового забезпечення західноєвропейського професійного футболу розгортається під впливом двох тенденцій [9, 10]. Перша полягає в активному залученні висококваліфікованих гравців із зарубіжних країн, що дає змогу клубам відносно швидко досягати бажаних спортивних та економічних результатів. Друга тенденція передбачає довготривалу кропітку роботу футбольних фахівців з пошуку обдарованих дітей та поступове доведення їх до рівня високої спортивної майстерності шляхом систематичної багаторічної підготовки. На сьогодні як на рівні окремих футбольних клубів, так і на рівні керівних органів футболу поступово визріває переконаність у тому, що втілюватись у практику кадрового забезпечення футболу має саме друга тенденція, оскільки вона забезпечує кращі перспективи розвитку національного футболу в цілому. З огляду на це важливим є науковий аналіз підходів, які застосовуються структурами футболу у країнах Західної Європи, що є лідерами світового футболу. Результати такого аналізу можуть стати у нагоді українським фахівцям з метою їхньої адаптації до потреб кадрового забезпечення футболу в Україні.

Дослідження проводилось в рамках теми 2.3 «Науково-методичні основ удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з врахуванням особливостей змагальної діяльності» Зведеного плану НДР в області фізичної культури і спорту Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 рр. (номер державної реєстрації 0111U001722), яка виконується на кафедрі футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Мета роботи** – здійснити порівняльний аналіз підходів до організації підготовки спортивного резерву для професійного футболу у провідних країнах Західної Європи (Франції, Нідерландах).

**Методи:** аналіз спеціальної літератури та програмних документів, метод порівняння та зіставлення.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел, а також практики діяльності структур західноєвропейського футболу свідчить про те, що проблеми підготовки спортивного резерву вирішуються на двох рівнях – національному рівні та на рівні футбольних клубів [1-3]. Кожна країна демонструє свої варіанти вирішення проблеми