

- вжити заходів щодо посилення персональної відповідальності керівників навчальних закладів за належну організацію та забезпечення необхідного обсягу рухової активності студентської молоді;

- забезпечити щорічне проведення спартакиади студентів-інвалідів.

Найбільш важливими міжнародно-правовими актами у сфері фізичного виховання і спорту варто вважати Міжнародну хартію фізичного виховання і спорту, проголошену Генеральною конференцією ООН. Вона прийнята з метою розвитку фізичного виховання і спорту для прогресу людства, сприяння розвитку і спонукання урядів, компетентних неурядових організацій, працівників освіти, сімей та окремих осіб керуватися нею, поширювати і застосовувати її [1, 9]. Загострення цієї ситуації відбулося внаслідок змін впроваджених Міністерством освіти і науки України стосовно фізичного виховання (2014-2015 рр) та винесенням цієї дисципліни з переліку обов'язкових. У цьому полягає одне з основних протиріччя фізичного виховання студентів, пов'язане масштабами та складністю завдань і недостатньою кількістю (практично відсутністю) навчального часу, виділеного на їх вирішення.

ВИСНОВКИ. Основними нормативно-правовими документами, що регламентують діяльність студентського спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту, Указ Президента України «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні». У фізичному вихованні та спорті студентів сформувалося основне протиріччя, пов'язане масштабами та складністю завдань студентського спорту. Це соціальна потреба та водночас відсутність ефективного методологічного обґрунтування, недостатня кількість часу, виділеного на їх вирішення. Утворене протиріччя поглиблене впровадженням Міністерством освіти і науки України змін стосовно навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спорт», тобто її виключенням з переліку обов'язкових.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають розробку рекомендацій для розвитку студентського спорту України із врахуванням існуючого стану його нормативно-правового регулювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Долгова Н. А. Нормативно-правовой аспект модернизации физического воспитания студентов и университетского спорта в Украине / Н. А. Долгова // Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки. – 2013. – № 20 (163). Вып. 19. – С. 195–200.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення: 23.05.2015).

3. Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні : Указ Президента України 3.06.2009 на підставі № 478/2009 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/478/2009> (Дата звернення: 11.09.2015).

4. Проект Закону України «Про фізичне виховання і спорт». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://fla-kyiv.org.ua/wp-content/uploads/2014/10/Projekt_Zakony_FKS.pdf (Дата звернення: 19.09.2015).

5. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні / В.П. Корж, М.В. Дутчак, О.К. Артем'єв, В.П. Карленко, В.О. Дрюков, Ю.О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2006. – №10. – С. 4-12.

6. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с.

7. The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf> (Date of application: 03.06.2015).

8. Physical Self-Concept of Spanish Schoolchildren Differences by Gender, Sport Practice and Levels of Sport Involvement [Electronic resource]. – Access mode : www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1180.pdf. (Date of application: 01.06.2015).

9. Manager Preparation of teachers of physical education in technicalities: reality, problems and solution [Electronic resource]. – Access mode : www.uwla.edu/sah/ess/html/faculty.htm (Date of application: 01.06.2015).

10. Wold B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents / B. Wold. – University of Bergen, 1989. – 310 p.

Мітова О.О., Онищенко В.М.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

МОДЕЛЬ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ)

Модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу) Мітова О.О., Онищенко В.М. В статті розглядається проблема організації навчально-тренувального процесу та стан комплексного контролю дітей 6-7 років. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про широке використання тестів для відбору дітей у секції зі спортивних ігор на етапі початкової підготовки, однак системи контролю, яка б відповідала сучасній тенденції до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх не виявлено. Розроблена технологія організації навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом включала наступні розділи: теоретичний, практичний, мотиваційний та контрольний. В статті представлено модель етапного комплексного контролю, в якій було запропоновано здійснювати контроль всіх складових підготовленості дітей, що відповідали навчальному матеріалу у всіх трьох розділах (теоретичному, практичному та мотиваційному).

Ключові слова: контроль, спортивні ігри, етап початкової підготовки, міні-баскетбол, діти 6-7 років.

Мітова Е.А., Онищенко В.Н. Модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки в спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу) В статті розглядається проблема організації учебно-тренувального процесу и состояние комплексного контроля детей 6-7 лет. Анализ научно-методической

літератури свідечує про широке використання тестів для відбору дітей в секції по спортивним іграм на етапі початкової підготовки, однак системи контролю, яка б відповідавала сучасній тенденції до ранньої спеціалізації в командних спортивних іграх не виявлено. Розроблена технологія організації навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом включала наступні розділи: теоретичний, практичний, мотиваційний і контрольний. В статті представлена модель етапного комплексного контролю, в якій було запропоновано здійснювати контроль всіх складових підготовленості дітей і відповідати навчальному матеріалу во всіх трьох розділах (теоретичному, практичному і мотиваційному).

Ключові слова: контроль, спортивні ігри, етап початкової підготовки, міні-баскетбол, діти 6-7 років.

Mitova E.A., Onishchenko V.N. The model of complex control at the stage of initial training in sports (on the example of mini-basketball). The article deals with the problem of organization of the training process and the condition of the complex control of 6-7-year-old children. An analysis of the scientific and methodological literature indicates the widespread usage of tests for screening children in the section on sports at the stage of initial training, but the control system which would correspond to the modern trend towards early specialization in team sports games was not found. The objective of this phase of the study was to develop a model of integrated control at the stage of initial training in sports (on the example of mini-basketball). The developed technology for the organization of the training process of 6-7-year-old children in the first year of training mini-basketball includes the following sections: theoretical, practical, motivational and control. The article presents a model of a phase complex control, in which the tests to monitor all components of the readiness of children under three sections (theoretical, practical, and motivational) have been offered. In the course of study it was found that the first-stage of integrated control should be implemented one month after the start of the course, that is from the end of October, in order to determine the initial level of the status of children who have steadily started to visit the training. It was offered to conduct the second-stage control in two months (at the end of December), the third – in May. The prospects for further research are concluded in experimental verification of technology of the training process and the monitoring system of 6-7-year-old children during the first year of training mini-basketball.

Key words: control, sports games, stage of initial training, mini-basketball, 6-7-year-old children.

Актуальність. На початковому етапі підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Основними завданнями даного етапу є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Тренер орієнтує спортсмена на освоєння різноманітних підготовчих вправ для створення різнобічної технічної бази, не планує великих фізичних і психічних навантажень, уникає монотонної роботи [6, 10]. Аналіз літературних джерел та світової практики свідчить, що сучасні командні спортивні ігри характеризуються загальною тенденцією до ранньої спеціалізації – зменшення віку дітей для початку занять спортивними іграми з 9-11 до 6-7 років [8, 9, 11]. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про різні думки фахівців про вік дітей для початку занять баскетболом. Багато закордонних вчених та практиків з баскетболу [8, 9, 11] вважають успішним вік 6-7 років для початку занять. У той же час, рання спортивна спеціалізація і супутні їй напружені тренування і активна змагальна діяльність є вкрай небезпечними, що порушують об'єктивні закономірності багаторічного вдосконалення, передчасного зносу організму юного спортсмена. І такий підхід нерідко позбавляє спортсменів можливості досягти дійсно високих результатів в оптимальній для конкретного виду спорту віковій зоні [6, 13, 14]. Проведений нами моніторинг груп ДЮСШ засвідчив, що секції з міні-баскетболу існують, й щорічно у великих містах України до них залучається біля 100 дітей. Дослідження нормативно-документальних матеріалів для ДЮСШ з баскетболу виявило відсутність навчальної програми з міні-баскетболу для дітей 6-7 років в Україні, й відповідно відсутність системи контролю для дітей даного контингенту. За даними багатьох дослідників відмічається низький рівень фізичного здоров'я дітей 6-7 років [6, 13, 14], які потрапляють до спортивних секцій. Тому, виконуючи функцію збереження здоров'я дітей, особливої значущості набуває комплексний контроль на етапі початкової підготовки, коли організм дітей ще не адаптований до фізичних та психічних навантажень. Тому, особливо на початковому етапі при організації та плануванні навчально-тренувального процесу необхідно враховувати та здійснювати комплексний контроль стану дітей. На думку В.М. Платонова [6] сьогодні комплексний контроль повинен здійснюватись за допомогою педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних та психологічних методів. В основу спрямованого вдосконалення системи контролю в командних спортивних іграх покладені загальнотеоретичні принципи підготовки та управління тренувальним процесом. Важливим фактором ефективної реалізації системи контролю є забезпечення структурних взаємозв'язків компонентів фізичного та психічного навантаження з кумулятивним ефектом адаптаційних процесів у спортсменів особливо у юних спортсменів на першому-третьому етапах багаторічної підготовки. Вивчення науково-методичної літератури свідчить, що питанням контрольних тестів для відбору в баскетболі займалися такі науковці як: О.А.Шинкарук, М.М.Безмилов, 2011 [1]; В.Г.Губа, С.Г.Фомин, С.В.Чернов [4] та ін., вагомий внесок у розробку теорії контролю в олімпійському спорті та у спортивних іграх здійснили А.М. Власов [2], М.А. Годик, А.И Скородумова [3], В.Н. Платонов [6], Т.В.Павлова [5], Л.П. Сергієнко [7] та ін., які показали можливість використання тестового контролю в різних сферах фізкультурно-спортивної діяльності, і все таки, для багатьох спортивних ігор, і зокрема, для баскетболу, не вирішеним залишається ряд питань, які стосуються організації навчально-тренувального процесу та системи комплексного контролю протягом першого року занять міні-баскетболом для дітей 6-7 років. Тому даний напрям наукових досліджень є актуальним для вдосконалення управління підготовкою юних спортсменів.

Мета – розробити модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, метод моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток підготовки спортивного резерву та фізкультурної освіти свідчить про необхідність розширення завдань на етапі початкової підготовки, який вирішував би не тільки завдання щодо

підвищення фізичної підготовленості й набуття рухових вмінь та навичок, а на рівноцінному рівні сприяв би оволодінню теоретичними знаннями з даного виду спорту, підвищенню мотивації до занять, зміцнював здоров'я дітей. Крім того, всі ці завдання повинні бути взаємопов'язані між собою, що сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу (рис.1).

В ході констатуючого експерименту нами було проаналізовано рівень фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років до та після першого року занять міні-баскетболом за адаптованою тренерами навчальною програмою з баскетболу для дітей 9 років. Результати констатуючого експерименту свідчили про недостатню ефективність такого підходу. У той же час, в ході анкетування тренерів було виявлено, що вони не достатньо уваги приділяють теоретичній підготовці та мотивації, яка, якщо і здійснюється, то в хаотичному порядку. Відзначено, що зовсім відсутня система контролю для дітей даного віку. Враховуючи виявлений нами рівень фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років до та після першого року занять, наукові дослідження останнього десятиріччя, приклад провідних баскетбольних країн, сучасні світові тенденції розвитку міні-баскетболу, нами було розроблено технологію організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей дітей 6-7 років; коригуючих вправ для профілактики порушень розвитку хребта та зв'язково-м'язового апарату; психолого-педагогічних принципів спрямованих на розвиток мотивації у дитини до занять фізичною культурою і спортом; теоретичної підготовки щодо знань про здоровий спосіб життя та успіх в житті через баскетбол; сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Для теоретичного розділу нами було розроблено 2 теоретичні посібники: для тренерів та для дітей. Теоретичний посібник для тренерів містив в собі теми з теорії та методичні вказівки щодо подачі даних тем дітям. Теоретичний посібник-зошит для дітей містив коротку інформацію з кожної теми та домашні завдання, які діти повинні були виконувати в даному зошиті (малювати, відповідати на питання, розраховувати приклади на баскетбольну тематику тощо). Практичний розділ вирішував три завдання: опанування руховими вміннями та навичками; підвищення фізичної підготовленості; зміцнення фізичного здоров'я.

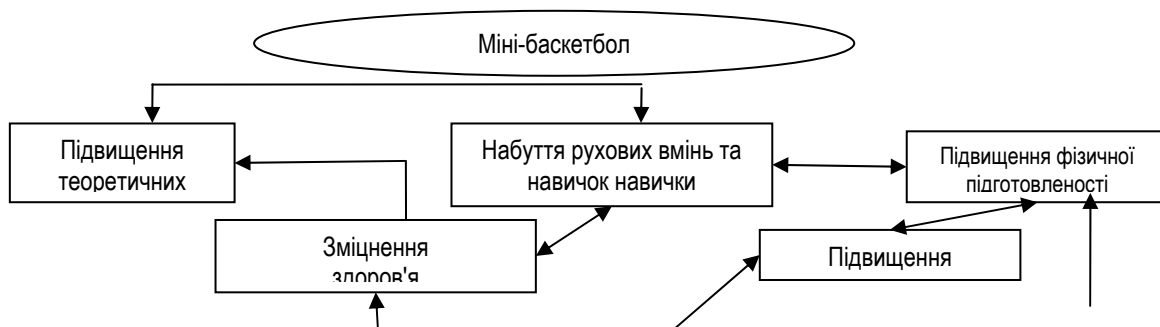


Рис.1. Взаємозв'язок завдань міні-баскетболу на першому році навчання.

Розроблена нами технологія включала основні розділи: теоретичний, практичний, мотиваційний та контрольний. Схему технології представлено на рисунку 2



Рис.2. Блок-схема технології організації навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом.

Модель комплексного контролю в міні-баскетболі представлено на рисунку 3.

Мотиваційний розділ передбачав проведення таких заходів, як: спортивні свята; конкурси; логічні (арифметичні) завдання; ігри на смартфонах, гаджетах; баскетбольна атрибутика; відвідування змагань з баскетболу. Теоретичне моделювання змістового та процесуального забезпечення комплексного контролю юних спортсменів на етапі початкової підготовки у командних спортивних іграх здійснено на основі структурно-функціонального підходу. При виборі тестів з фізичної підготовленості ми спирались на аналіз науково-методичної літератури, який свідчить, що питанню вивчення вікових особливостей рухової функції, розвитку фізичних якостей у юних спортсменів присвячено значну кількість робіт [2, 3, 4, 5]. Крім того, вік 6-7 років – є сенситивним і сприятливим періодом для розвитку гнучкості, спритності та координації рухів (табл.1).

Фізичні якості / вік дітей	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Гнучкість	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спритність		+	+	+	+	+	+	+		
Швидкість					+	+	+	+	+	+
Швидкісно-силові						+	+	+	+	
Сила									+	+
Витривалість										+
Координація рухів		+	+	+	+	+	+		+	+

Приблизні сенситивні періоди розвитку рухових якостей

Виявлено, що рівень розвитку фізичних якостей знаходиться в прямій залежності від узгодженості соматичних і вегетативних функцій. Фізичні якості відчувають у своєму розвитку різний вплив генетичних факторів (одні більше, інші менше). Для гнучкості нами було обрано тест «Нахил вперед». Координація рухів є першоосною, фундаментом будь-якої дії в баскетболі тому для її контролю було обрано тести «Човниковий біг 3 по 10 м., (Лях, 1989)» та «Біг до пронумерованих набивних м'ячів, (Лях, 1988)», зі шкалою оцінки для даного віку. Також, важливою якістю для баскетболу є «відчуття часу», з яким пов'язано чисельна кількість правил гри (3, 5, 8, 14 та 24 с. та ін.).

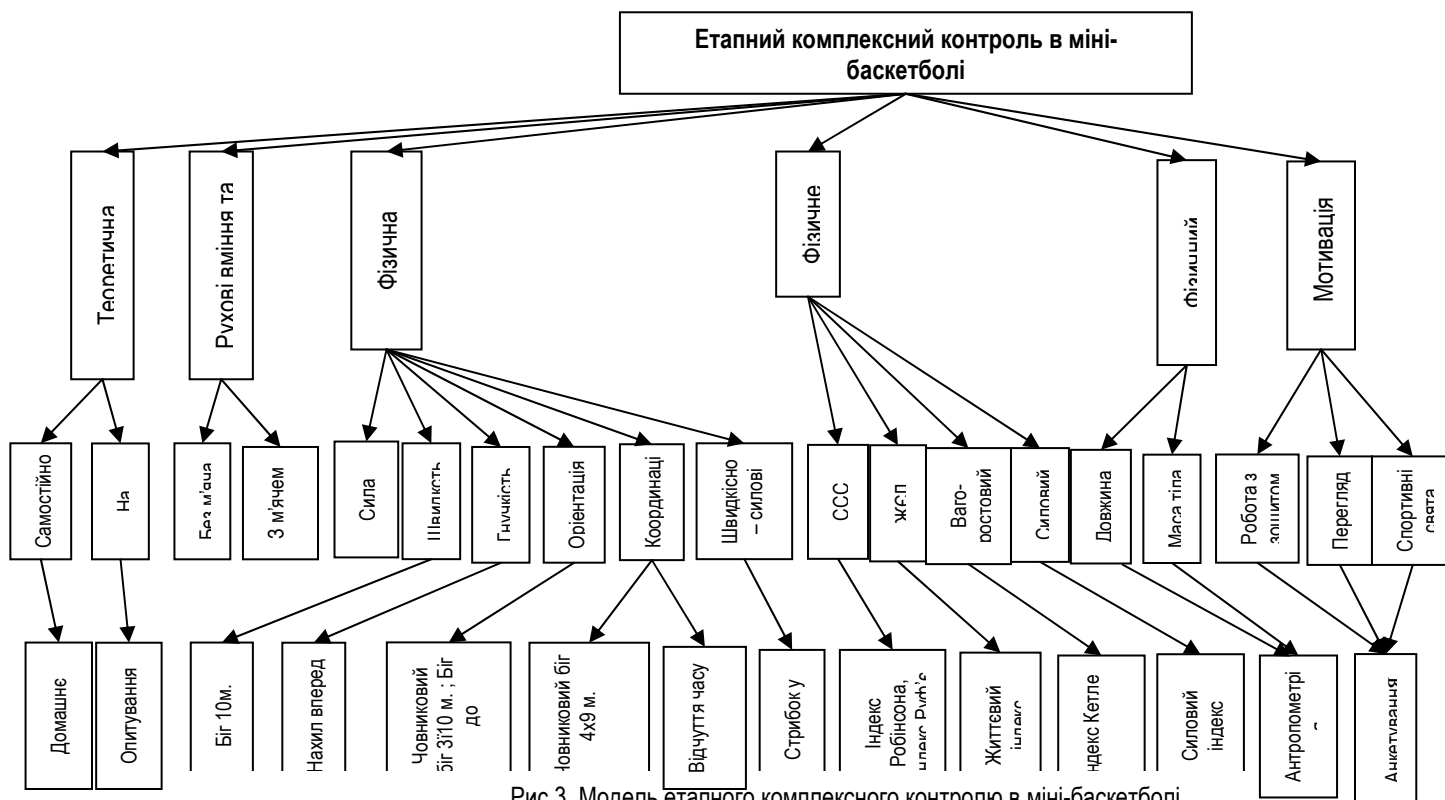


Рис.3. Модель етапного комплексного контролю в міні-баскетболі

Для контролю «відчуття часу» запропоновано тест Сермеєва (1973 р). Відповідно, виникає завдання контролю і своєчасної корекції різних рухових дій з самого раннього віку. В ході дослідження виявлено, що перший етапний комплексний контроль необхідно здійснювати через один місяць після початку занять, тобто наприкінці жовтня, з метою визначення вихідного рівня стану дітей, які вже стабільно розпочали відвідувати тренування. Проводити контроль на перших заняттях не є логічним, в зв'язку з тим, що у дітей ще не має сталого інтересу до даного виду спорту й проведення тестування може знизити зацікавленість дітей до занять. Другий етапний контроль запропоновано проводити ще через два місяця, тобто – наприкінці грудня. Третій етапний контроль здійснювати наприкінці навчального року – у травні місяці. Оперативний контроль теоретичної підготовленості здійснюється наприкінці вивчення теми. Поточний контроль стану серцево-судинної системи за допомогою пульсометрії.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Полягають в експериментальній перевірці технології організації навчально-тренувального процесу та системи контролю дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом.

ВИСНОВКИ. Дослідження нормативно-документальних матеріалів для ДЮСШ з баскетболу виявило відсутність навчальної програми з міні-баскетболу для дітей 6-7 років в Україні й відповідно відсутність системи контролю стану даного контингенту дітей. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про широке використання тестів для відбору дітей у секції зі спортивних ігор на етапі початкової підготовки, однак системи контролю, яка б відповідала сучасній тенденції до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх не виявлено. Розроблена нами технологія навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом включала наступні розділи: теоретичний, практичний, мотиваційний та контрольний. У створеній нами моделі етапного комплексного контролю було запропоновано здійснювати контроль всіх складових підготовленості дітей, які відповідали навчальному матеріалу в усіх трьох розділах (теоретичному, практичному та

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
14. http://sportacadem.ru/hauka/events1/rannyaya_spezializaciya_ne_garantiruet_uspeha_sportsmena_v_dalnejshij_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.