

ORCID 0000-0001-8348-2997

ПАЛАТНИЙ Ігор

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

PALATNY Ihor

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ palig2006@ukr.net

ORCID 0009-0005-6486-5817

ПАЛАТНА Оксана

керівник гуртків Переяславської станції юних туристів м. Переяслав, Україна

PALATNA Oksana

Head of the Pereiaslav Station of young tourists Pereiaslav, Ukraine

✉ palig2006@ukr.net

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДНОГО ПОДОЛАННЯ ТА СУДДІВСТВА ЕТАПУ «ПЕРЕПРАВА ПО ВІРЬОВЦІ З ПЕРИЛАМИ ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР» НА ЗМАГАННЯХ ІЗ ТЕХНІКИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

TECHNICAL AND TACTICAL FEATURES OF THE TEAM DECISIONS AND JUDGMENTS OF THE «ROPE CROSSING WITH RAILWAYS THROUGH A RIVER, YAR» STAGE AT PEDESTRIAN TOURISM TECHNIQUE COMPETITIONS

Анотація.

Вступ. Спортивний туризм в Україні продовжує розвиватися, трансформуючись і адаптуючись до умов суспільного середовища. Стає неактуальною така ознака спортивного туризму, як соціально-масовий характер, оскільки державна фінансова підтримка практично відсутня, зокрема і в галузі дитячо-юнацького туризму. Дана ситуація зумовлена низкою факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Не дивлячись на таке функціонування спортивного туризму, система соціальної та спортивної підготовки туристів потребує нових, більш оптимальних підходів та рішень.

Мета дослідження – розробити організаційно-методичні рекомендації щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам у подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів та суддів до змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методи дослідження включали розгляд, узагальнення та систематизацію даних, спрямованих на підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам у подоланні природних перешкод (етапів) під час туристських походів (змагань). Застосовано наступний перелік сучасних методів: аналіз науково-методичних джерел; огляд та узагальнення передового досвіду; системний метод і структурно-функціональний аналіз.

Результати. Підготовка туриста – багаторічний складний процес, який передбачає формування системи знань, практичних умінь та навичок, психологічних якостей, необхідних для заняття спортивним туризмом і для розвитку в даному виді спорту. Фактично, це процес підвищення рівня компетентності спортсменів, їх готовності до організації та проведення різноманітних заходів з рекреаційного та спортивного туризму, починаючи з оздоровчих мандрівок і навчальних змагань, закінчуючи категорійними спортивно-туристичними походами та змаганнями на дистанціях вищого класу з техніки спортивного туризму.

У статті розглядаються питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників подорожей та змагань, аналізується науково-методична література з питань організації та проведення таких заходів; надаються методичні поради щодо оптимізації процесу навчання та підготовки туристів й оволодіння ними техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод; з метою покращення рівня підготовки спортсменів та організації суддівства під час змагань з техніки пішохідного туризму на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід» розглядаються розроблені нами практичні рекомендації щодо подолання технічного етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» відповідно до нової редакції Правил проведення змагань зі спортивного туризму, схваленої Міністерством молоді та спорту у 2021 році,

та оновленого Технічного регламенту проведення змагань з пішохідного туризму, затвердженого Федерацією спортивного туризму.

Висновки. На нашу думку, рекомендована нами методика подолання та суддівства етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» дає можливість оптимізувати підготовку спортсменів і суддів до змагань зі спортивного туризму та сприяє більш безпечному подоланню природних перешкод на туристських маршрутах.

Ключові слова: спорт, туризм, змагання, похід, перешкода, суддівство, тренування.

Annotation.

Introduction. Sports tourism in Ukraine continues to develop, transforming and adapting to the conditions of the social environment. Such a feature of sports tourism as a social and mass character becomes irrelevant, since state financial support is practically absent, in particular in the field of children's and youth tourism. This situation is caused by a number of factors of both objective and subjective nature. System of social and sports training of tourists needs new, more optimal approaches and solutions despite.

The purpose of the research is to develop organizational and methodological recommendations for increasing the effectiveness of teaching technical and tactical techniques in overcoming natural obstacles (stages); raising the level of training of athletes and judges during sports hiking tourism competitions.

The research methods involved the analysis, generalization and systematization of data on increasing the effectiveness of teaching technical and tactical techniques in overcoming natural obstacles (stages) during tourist trips (competitions). The following list of modern methods was used: analysis of scientific and methodical sources; study and generalization of best practices; system method and structural-functional analysis.

The results. The training of a tourist includes the use of a system of knowledge, skills and abilities necessary for sports tourism and development in this sport. In essence, this is the process of increasing the level of competence of athletes, their readiness to organize and conduct various health and sports tourism events, starting with health trips and educational competitions, ending with sports tourist hikes and competitions in the technique of sports tourism (in this case, in the technique of hiking tourism).

The article examines the topic of practical tourist and sports training of participants in tourist competitions and hikes, analyzes the scientific and methodological literature on the organization and conduct of such events; methodical instructions were given to optimize the educational and training process of tourists and to master technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles; the practical recommendations developed by us for overcoming the technical stage "Rope crossing with railings across a river, ravine" were considered to improve the level of training of athletes and the organization of judging during competitions in the technique of hiking tourism at the distances «Obstacle course» and «Cross-country hiking», in accordance with the new edition of the Rules for conducting sports tourism competitions, approved by the Ministry of Youth and Sports in 2021, and the updated Technical Regulations for conducting competitions in hiking tourism, approved by the Sports Tourism Federation.

Conclusions. Our proposed method of overcoming and judging the stage «Rope crossing with railings across a river, ravine» allows to optimize the training process of athletes and judges during sports tourism competitions and helps to overcome natural obstacles on tourist routes more safely.

Key words: sport, tourism, competition, hiking, obstacles, refereeing, training.

Вступ. Активний туризм з кожним роком стає все більш вагомою частиною індустрії туризму у світі, залучаючи сотні мільйонів любителів активного відпочинку на природі. Водночас активний туризм все частіше задіює рекреаційно-туристичну та туристсько-спортивну складові своєї діяльності [8, 12].

Специфічним видом активного відпочинку є спортивний туризм. Ця особливість зумовлена розташуванням на межі спорту та туризму. Його можна розглядати у двох сферах: як у межах туристичної діяльності, так і в межах спортивної діяльності. Спортивний туризм, як галузь туристичної діяльності, активно досліджується фахівцями з туризму відповідно до класифікації його видів. Однак спортивні аспекти даного виду діяльності, на думку ряду науковців, досліджені в недостатній мірі [9, 12].

Спортивний туризм є не олімпійським видом спорту, хоча має всі офіційні ознаки олімпійського. Суть спортивного туризму базується на змаганнях на маршрутах, які передбачають подолання локальних перешкод у природному середовищі (вершини, струмки, каньйони, печери, перевали тощо) та дистанціях у природньому середовищі і штучному рельєфі з застосуванням спеціальних технічних пристроїв та спорядження. Це активний і часто екстремальний вид

діяльності: автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод вимагає від туриста фізичної сили, міцного здоров'я та різноманітних практичних навичок [8, 12].

В Україні та ряді країн пострадянського простору (як от Молдова, Казахстан, Киргизстан та ін.) спортивний туризм – це вид спорту, який є дуже популярним й на сьогодні входить до спортивних класифікацій цих країн з відповідними званнями та розрядами (від юнацьких розрядів до звання «Майстер спорту»). Феномен спортивного туризму є досить унікальним: люди, які займаються спортивним туризмом у цих країнах, вмотивовані вдосконалювати свою спортивну майстерність, відповідати розрядним вимогам та отримувати відповідні спортивні ступені та звання. Водночас спортивна майстерність має свої характеристики. Перш за все, це оволодіння різною туристською технікою й тактикою, які використовуються для успішного подолання туристських маршрутів і дистанцій змагань зі спортивного туризму.

З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що проблематика оволодіння техніко-тактичними прийомами, спрямованими на підвищення рівня навчально-тренувального процесу учасників спортивних змагань і туристських походів з безпечним подоланням природних перешкод (етапів) залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм є вагомим частиним системи фізичної культури і спорту в Україні, патріотичного і духовного виховання дітей та молоді, зміцнення здоров'я, формування фізичних, інтелектуальних та моральних якостей особистості, шляхом залучення її до участі у спортивних походах та змаганнях зі спортивного туризму. Навчально-тренувальний процес туристів, як і спортсменів інших видів спорту, також має особливий, методично обґрунтований характер, що характеризується циклічністю. Весь навчально-тренувальний процес будується певними циклами, від початкових етапів до основних етапів багаторічної підготовки.

Поняття «підготовка туриста» лише частково співпадає з поняттям «тренування туриста». Термін «тренування» означає систематичні заняття, спрямовані на набуття або розвиток певних умінь і навичок [5, 14]. Підготовка туриста включає створення системи знань та практичних навичок, необхідних для заняття спортивним туризмом і розвитку у цьому виді спорту. У дійсності, це процес підвищення кваліфікаційного рівня спортсменів, забезпечення їх готовності до організації та проведення різноманітних заходів з оздоровчого та спортивного туризму [4, 14].

Досягнення високих спортивних результатів у туризмі можливе шляхом вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою і тактикою; набуття необхідних знань з теорії, методики та основ організації фізичного виховання і спортивної підготовки; розвиток спортивно-туристичних навичок [4, 14].

Організаційні аспекти туристських походів та змагань висвітлено у достатній кількості науково-методичної літератури зі спортивного туризму [1, 2, 3, 10, 11 та ін.], однак лише деякі фахівці [6-8, 12-16] приділяють увагу організаційно-методичним розробкам, пов'язаним з удосконаленням навчально-тренувального процесу туристів та підготовки суддів, оволодіння техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод.

Після прийняття Правил проведення змагань зі спортивного туризму (2008 р.) [18], Настанови щодо проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму змінювалися досить часто. У 2018 році набув чинності Технічний регламент змагань зі спортивного пішохідного туризму [19] та внесено зміни до деяких положень щодо проведення та суддівства змагань. У 2021 році Мінмолодьспорт затвердив нову редакцію Правил проведення змагань зі спортивного туризму [17]. Водночас Федерація спортивного туризму затвердила оновлений Технічний регламент проведення змагань зі спортивного туризму [20].

Очевидно, що такі неодноразові зміни нормативних документів не сприяють навчально-тренувальному процесу спортсменів-туристів і негативно впливають на підготовку кваліфікованих суддів. Виходячи з вищевикладеного, ми мали на меті адаптувати умови проходження та суддівства етапів на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід».

Метою статті є розробка організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам у подоланні природних перешкод (етапів); підвищення рівня підготовки спортсменів та суддів до змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методологія дослідження базувалася на аналізі, узагальненні та систематизації даних, спрямованих на підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам подолання природних перешкод (етапів) під час туристських походів (змагань). Нами використано наступний перелік сучасних методів: аналіз науково-методичних джерел; огляд та узагальнення провідного досвіду; системний метод і структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Усі правові, організаційні, соціальні та інші засади діяльності у галузі спортивного туризму визначаються Законом України про фізичну культуру і спорт. Правила змагань зі спортивного туризму – це нормативно-технічний документ, який регламентує як загальний підхід до підготовки та організації змагань зі спортивного туризму,

так і особливості проведення змагань зі спортивних походів, а також інших видів змагань зі спортивного туризму [15]. Технічний регламент змагань зі спортивного пішогодного туризму (ТР) [20] містить роз'яснення щодо проходження етапів, дотримання безпеки учасників, суддівство змагань тощо.

В оновленому Технічному регламенті умови подолання етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» сформульовані так: «Перший учасник переходить на протилежний берег у порядку, визначеному в Умовах. Решта учасників переправляється по наведеній переправі ногами по нижній мотузці, із супроводженням. Учасник кріпиться до верхньої мотузки переправи карабіном самостраховки. Нижня мотузка може бути одинарною, верхня – тільки подвійною».

Обладнання етапу (може змінюватися в залежності від умов змагань):

ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опори), ПС (пункт страховки) – якщо це переправа через яр, ЗСК (заглушений суддівський карабін) в ПКП (пункт кріплення поліспасти), ДП (ділянка перешкоди) – уявний чи реальний яр (річка) (згідно з Умовами змагань);

ЦД (цільова зона) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опори), ПС (пункт страховки) – якщо це переправа через яр, ПКП (пункт кріплення поліспасти) із ЗСК.

Спорядження команди (може змінюватися в залежності від тактики проходження командою етапу): мотузки, карабіни, гальмівний пристрій.

Особисте спорядження учасника: ІСС (індивідуальна система страхування), рукавиці та каска.

Далі розглянемо один із можливих варіантів техніко-тактичних дій учасників команди.

Варто зазначити, що здійснення страховки першого учасника при проходженні даної переправи через яр і через річку відрізняється, і відбувається з дотриманням правил безпеки учасників команди відповідно до вимог, описаних у Технічному регламенті.

Переходимо до опису дій першого учасника. Усі кінці мотузок, які транспортуватиме перший учасник, рухаючись на командній страховці, повинні бути закріплені (при подоланні гірських етапів) й незакріплені (при подоланні водних етапів). Детальний опис переходу першого учасника при подоланні водних етапів описано нами у попередній публікації «Навісна переправа через річку, яр» [15].

1-й учасник команди долає етап способом, зазначеним Умовами змагань. Командна страховка першому учаснику організовується з одинарної мотузки через гальмівний пристрій, закріплений в ПС. Середину подвійної мотузки, яка надалі буде подвійними перилами, закріплюють в ПС на ТО вихідної ділянки (ВД), а кінці, зав'язані провідником «вісімка», транспортує перший учасник на цільову ділянку (ЦД). Коли всі дії виконано і забезпечено командну страховку, починається рух першого учасника до ЦД. Зайшовши у безпечну зону на ЦД, 1-й учасник, від'єдує від себе подвійну мотузку і кріпить її у ПС на ЦД. На вихідній ділянці (ВД) мотузку, що використовувалася для страховки, учасники закріплюють у нижній ПС (для організації нижньої перильної мотузки), а середину подвійної перильної мотузки проводять через верхній ЗСК на ПКП, вибирають решту мотузки і забезпечують наведення верхніх перил (будь-яким правильним способом). На цільовій ділянці (ЦД) 1-й учасник за допомогою поліспасти наводить нижню перильну мотузку (будь-яким правильним способом). Відповідно до Технічного регламенту нижня перильна мотузка має бути одинарною, а верхня – подвійною.

Коли перший учасник долає перешкоду і наводить перильні мотузки, команда виконує такі дії.

Дії команди

Подолання перешкоди іншими учасниками здійснюється аналогічно до дій учасників на етапі «Переправа по колоді через річку, яр» [16]. 2-й учасник приєднує супроводжуючу мотузку до своєї ІСС у будь-якому місці блокування або у вус самостраховки та кріпить його до верхньої перильної мотузки. Потім 2-й учасник, переконавшись, що супроводжуюча мотузка контролюється, стає на нижню перильну мотузку і переходить на ЦД.

Після того, як 2-й учасник переходить на цільову ділянку (ЦД), він знімається від перил, від'єдує супроводжуючу мотузку та прикріплює її карабіном назад до перильної мотузки, далі команда перетягує мотузку на вихідну ділянку (ВД) для супроводження чергового учасника. Решта учасників повторюють дії 2-го. Всі учасники, тримаючись за верхню перильну мотузку, здійснюють рух нижньою перильною мотузкою за допомогою приставних кроків (не відриваючи ступні ніг). Останній теж виконує всі дії аналогічно до попередніх учасників, але перед проходженням етапу (перешкоди), від'єдує закріплений кінець супроводжуючої мотузки від ПС та кріпить його в карабін на «карабінній петлі» нижньої перильної мотузки (сюди ж і приєднує кінці верхньої перильної мотузки) й цим забезпечує їх зняття. Варіантів стягування перильних мотузок є багато, можна використати будь-який, відповідно до тактичних дій команди. Супроводження останнього учасника здійснюється з цільової ділянки (ЦД). Після від'єднання останнього учасника

від перильної та супроводжуючої мотузки, команда звільняє перильні мотузки від кріплення до опори і, розв'язавши на них всі вузли, витягує їх на цільову ділянку (ЦД) етапу (перешкоди).

Для оптимізації роботи суддів ми розробили суддівський протокол подолання етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр». Можливі порушення на цьому етапі представлені в суддівському протоколі (таблиця № 1).

Таблиця № 1

«Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр»

Можливі порушення на етапі Характер порушень	Команда						Всього
	Учасн. №1	Учасн. №2	Учасн. №3	Учасн. №4	Учасн. №5	Учасн. №6	
Пояснення порушень							
1. Техніка руху							
1.1. Незначне порушення руху 1 – бал							
Заступ контрольної, обмежувальної лінії							
Неправильне застосування жердини (альпенштока)							
Торкання							
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали							
Два учасники на перилах. Штрафується кожний учасник більше одного.*							
Рух з вантажем							
Неправильний рух							
Тертя**							
Короткочасна відсутність каски*							
Зрив							
Порушення під час руху**							
1.6. Намокання, рух по рельєфу – 6 балів							
Намокання або рух по рельєфу							
1.10. Використання опори за обмеженням – 10 балів							
Навантаження суддівської страховки							
Використання опори за обмеженням***							
1.0. Рух за обмежувальною лінією, рух без каски – зняття**							
2. Техніка страховки							
2.1. Незначне порушення страховки – 1 бал							
Не закручена муфта карабіна							
Порушення під час страховки							
2.3. Неправильна страховка, супроводження – 3 бали							
Неправильна страховка							
Провисання страховки, перил**							
Неправильна самостраховка							
Порушення страховки							
2.6. Тимчасова відсутність командної страховки, супроводження – 6 балів							
Тимчасова відсутність страховки*							
Небезпечний маятник**							
2.0. Утрата суддівської або командної страховки – зняття							
Втрата страховки							
3. Утрата спорядження							
3.1. Незначна втрата спорядження – 1 бал							
Незначна втрата спорядження							
3.10. Утрата основної мотузки або контрольного вантажу – 10 балів							
Утрата основної мотузки							
Утрата контрольного вантажу							
3.20. Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ – 20 балів							
5. Туристські навички, орієнтування							
5.1. Незначне порушення (туристські навички) – 1 бал							
Помилка під час в'язання вузлів.							
5.3. Неправильна відповідь, помилка – 3 бали							
Не зав'язаний або неправильно зав'язаний вузол							
Неправильне використання карабіна, пристрою, вузла.							
6. Порушення Умов та суддівського обмеження часу							
6.1. Перевищення оптимального часу							
Порушення часу (Штрафуються кожні повні чи неповні 30 с.)							
6.10. Вимушене порушення Умов – 10 балів							
6.20. Учасник, який не подолав етап – 20 балів							
6.0. Порушення Умов – зняття							
Порушення Умов** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							
Неетична поведінка** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							
Невиправлення порушення** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							
Порушення Правил, Положення** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							

* – Потрібно виправити.

** – Виставляється, якщо після попередження учасник не виправив.

*** – Після попередження. Суддя попереджає про зняття, якщо порушення не буде усунено

Загальна сума штрафних балів

Загальна сума штрафного часу

Ст. суддя _____ суддя _____

Висновки. Правильно організована та вдало реалізована методика підготовки спортсменів і суддів зі спортивного туризму створює основу для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, підвищення результативності виступів на змаганнях та сприяє застосуванню накопиченого досвіду в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» оптимізує навчально-тренувальний процес спортсменів та підготовку суддів до змагань зі спортивного туризму й допомагає більш безпечно долати природні перешкоди на туристичних маршрутах. Надалі ми розглянемо особливості подолання та суддівства на інших етапах (перешкодах).

Конфлікт інтересів. Автори стверджують, що не має конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Абрамов В. В. О проблемах безопасности в спортивном туризме. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : зб. наукових праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди». 2015. С. 210–216.
2. Абрамов В. В. Попова Т. В. Современное состояние развития спортивного туризма в Украине. *Комунальне господарство міст. Сер. : Економічні науки*. 2015. Вип. 119. С. 59–62.
3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивный туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 304 с.
4. Дем'янчук О. Г. Характеристика методів та засобів підготовки у спортивному туризмі. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених*, 17 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 115–116.
5. Дем'янчук О. Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі. *Олімпійський і професійний спорт*. Київ. 2012. С. 419–421.
6. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць. Луцьк, 2016. № 1 (33), С. 64–68.
7. Зуєнко М. І., Ледок В. П. Спортивный туризм у системі фізичного виховання студентів економічних вузів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧІБС УБС НБУ 2012. 165 С.
8. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади активного туризму. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Випуск 4. С. 104–108.
9. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади спортивного туризму як виду спорту та активної рекреації. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць. XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоград. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. 2017. Вип. 23. С. 15–21.
10. Михайліченко Г. І. Практика організації туристичних подорожей : навч. посіб. Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. 156 с.
11. Остапчук В. В. Сучасні особливості розвитку спортивного туризму як виду спорту України. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 2019. № 4.1 (68.1). С. 127–131.
12. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості командного подолання та суддівства етапу «Спуск по схилу» на змаганнях із техніки пішохідного туризму. *«Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму»* : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. Науковий часопис серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» випуск 11 К (119) 19. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 р. С.103–108.
13. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика подолання та суддівства етапу «Траверс скельної ділянки або схилу» на змаганнях з пішохідного туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. Випуск 7 К (127) 20. С. 150–156.
14. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика проходження та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» на змаганнях із пішохідного туризму. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання спорту і туризму* : колективна монографія. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. С. 223–235.
15. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика суддівства та особливості техніко-тактичних дій учасників при подоланні етапу «Навісна переправа через річку, яр». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 5 К (134) 21. С. 191–197.
16. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості подолання та суддівства етапу «Переправа по колоді через річку, яр на дистанціях з пішохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос похід». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

- М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 11 (142) 21. С. 79–84.
17. Правила змагань зі спортивного туризму : затв. наказом М-ва молоді та спорту України від 15.04 2021 р. № 11/5. З/21 Федерація спортивного туризму України. Київ. 60 с.
 18. Правила змагань зі спортивного туризму : Федерація спортивного туризму України. Київ, 2008. 148 с.
 19. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ, 2018. 52 с.
 20. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ. 2018, оновлений : Федерація спортивного туризму України. Київ, 2021. 60 с.

References

1. Abramov V. V. (2015). About security problems in sports tourism. *Fizychnе vykhovannya, sport i turyst-s'ko-kraeyeznavcha robota v zakladakh osvity. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereyaslav Khmel'nyts'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet imeni H. Skovorody»*. S. 210–216. (In Russian).
2. Abramov V. V. Popova T. V. (2015). Modern state of development of sports tourism in Ukraine. *Komunal'ne hospodarstvo mist. Ser. : Ekonomichni nauky. Vyp. 119*. S. 59–62. (In Russian).
3. Hrabovs'kyy YU. A., Skaliy O. V., Skaliy T. V. (2009). Sports tourism: navch. posib. Ternopil': Navchal'na knyha - Bohdan, 304 s. (In Ukrainian).
4. Dem'yanchuk O. H. (2019). Characteristics of methods and means of training in sports tourism. *Molod' ta olimpiys'kyy rukh: zb. tez dopovidey XII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh, 17 travnya 2019 r. Kyiv*, S. 115–116. (In Ukrainian).
5. Dem'yanchuk O. (2012). Construction of training cycles during training of athletes in sports tourism. *Olimpiys'kyy i profesiynny sport. Kyiv*. S. 419–421. (In Ukrainian).
6. Dem'yanchuk O., Al'oshyna A. (2016). Characteristics of competition distances in sports tourism. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. naukovykh prats'. Luts'k, № 1 (33)*, S. 64–68. (In Ukrainian).
7. Zuyenko M. I., Lyedok V. P. (2012). Sports tourism in the system of physical education of students of economic universities: navch.-metod. posib. Cherkasy : CHIBS UBS NBU 165 s. (In Ukrainian).
8. Kolotukha O. V. (2018). Theoretical and methodological principles of active tourism. *Naukovyy visnyk L'otnoyi akademiyi. Seriya: Pedahohichni nauky. Vypusk 4*. S. 104–108. (In Ukrainian).
9. Kolotukha O. V. (2017). Theoretical and methodological principles of sports tourism as a type of sport and active recreation. *Fizychnе vykhovannya i sport v navchal'nykh zakladakh Ukrayiny na suchasnomu etapi: stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : zb. nauk. prats'. XXIII Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi Kirovohr. derzh. ped. un-tu im. V. Vynnychenka. (2017). Vyp. 23*. S. 15–21. (In Ukrainian).
10. Mykhaichenko H. I. The practice of organizing tourist trips: navch. posib. Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t, 2003. 156 s. (In Ukrainian).
11. Ostapchuk V. V. (2019). Modern features of the development of sports tourism as a type of sport in Ukraine. *Naukovyy zhurnal «Molodyy vchenyy»*, № 4.1 (68.1). S. 127–131. (In Ukrainian).
12. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2019). Technical and tactical features of overcoming and judging the stage «Descent down the slope» at competitions on the technique of pedestrian tourism. *«Aktual'ni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i turyzmu» : zb. materialiv dop. uchasn. Mizhnar. nauk.-prakt. konf.. Naukovyy chasopys seriya 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport» vypusk 11 K (119) 19*. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. S.103–108. (In Ukrainian).
13. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Methods of overcoming and refereeing the stage «Traverse of a rocky section or slope» at competitions in walking tourism. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 7 K (127) 20*. S. 150–156. (In Ukrainian).
14. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Methodology of passing and judging stages «Climbing the slope» and «Climbing the rock section» at competitions in hiking tourism. *Aktual'ni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya sportu i turyzmu : kolektyvna monohrafiya. Pereyaslav (Kyiv. obl.) : Dombrovs'ka YA. M. S. 223–235*. (In Ukrainian).
15. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2021). Methods of litigation and features of technical and tactical actions of participants in overcoming the stage «Hinged crossing of the river, ravine». *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 5 K (134) 21*. S. 191–197. (In Ukrainian).

16. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2021) Technical and tactical features of overcoming and judging the stage "Crossing the log across the river, ravine" on the distances of hiking «Obstacle course» and «Cross-hike». Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021. Vypusk 11 (142) 21. S. 79–84. (In Ukrainian).
17. Rules of sports tourism competitions: zatv. nakazom M-va molodi ta sportu Ukrayiny vid 15.04.2021 r. № 11/5. 3/21 Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv. 60 s. (In Ukrainian).
18. Rules of sports tourism competitions: Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2008. 148 s. (In Ukrainian).
19. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv, 2018. 52 s. (In Ukrainian).
20. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv. 2018, onovlenyy : Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2021. 60 s. (In Ukrainian).