

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-22-28>

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**МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ТА ПОДОЛАННЯ ЕТАПУ «ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ ВБРІД» НА ЗМАГАННЯХ З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ****METHODOLOGY OF JUDGING AND OVERCOMING THE STAGE «CROSSING FORD THROUGH THE RIVER» AT COMPETITIONS ON PEDESTRIAN TOURISM****Анотація.**

Вступ. Навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів для участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових, ефективних підходів і методів підготовки, оскільки при подоланні природних перешкод використовуються різноманітні туристські засоби, тактичні прийоми та різні способи забезпечення безпеки. Тому досить актуальним є питання підвищення рівня навчально-тренувального процесу, виховання і підготовки туристів та оволодіння ними техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань і туристських походів.

Мета дослідження – полягає в розробці організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам подолання природних перешкод (етапів); підвищення рівня підготовки спортсменів-туристів та суддів під час проведення змагань зі спортивного туризму.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел із зазначеної проблеми; вивчення та узагальнення передового практичного досвіду; системний підхід; метод системного та структурно-функціонального аналізу.

Результати. Висвітлені питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників змагань і туристських походів; подано методичні вказівки з метою оптимізації процесу оволодіння туристами техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод; надано практичні рекомендації щодо підвищення рівня техніко-тактичної і фізичної підготовки учасників змагань, а також організації суддівства зі спортивного туризму на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід» (на прикладі етапу «Переправа через річку вбрід»), відповідно до нової редакції Правил змагань зі спортивного туризму, затверджених Міністерством молоді та спорту в 2021 році, та оновленого Технічного регламенту змагань з пішохідного туризму.

Висновки. Висвітлена нами методика навчання подолання етапу «Переправа через річку вбрід» дозволить оптимізувати тренувальний процес спортсменів-туристів; розроблені методичні вказівки сприятимуть підготовці суддів до змагань зі спортивного туризму згідно нової редакції Правил змагань зі спортивного туризму.

Ключові слова: річка, переправа вбрід, спортивний туризм, змагання, похід.

Annotation.

Introduction. The educational and training process of sports-tourists to participate in hikes or sports tourism competitions requires new, effective approaches and methods of training, since various tourist equipment, tactical techniques and various methods of ensuring safety are used when overcoming natural obstacles. Therefore, the issue of raising the level of the educational and training

process, education and training of tourists and mastering them in technical and tactical techniques for safely overcoming natural obstacles (stages) during sports competitions and tourist trips is quite relevant.

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

Research methods provide for the analysis, generalization and systematization of data on increasing the effectiveness of teaching technical and tactical techniques when 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; systematic approach; method of system and structural-functional analysis.

The results. The article deals with the issue of practical tourist and sports training of participants in competitions and tourist trips; methodical instructions are given to optimize the process of tourists mastering technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles; practical recommendations are provided for improving the level of training of participants and the organization of judging during sports tourism competitions at the «Obstacle course» and «Cross-country hiking» distances (using the example of the «Crossing ford through the River» stage), in accordance with the new version of the Rules of Sports Tourism Competitions, approved by the Ministry of Youth and Sports in 2021, and the updated Technical Regulations of Hiking Tourism Competitions.

Conclusions. The method of overcoming and refereeing of the «Crossing ford through the River» stage highlighted by us will allow to optimize the training process of tourist athletes and the preparation of judges for sports tourism competitions, will contribute to safer overcoming of natural obstacles on tourist routes in real conditions.

Key words: river, wading, sports tourism, competition, hiking.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод й досліджується науковцями в контексті характерної класифікації туризму. Однак саме спортивні аспекти цього виду діяльності вивчені недостатньо. Досягнення високих спортивних результатів у туризмі ґрунтується на вирішенні ключових завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; оволодіння туристською технікою і тактикою; отримання необхідних знань у галузі основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивної підготовки; удосконалення спортивної майстерності [1, 2, 14, 15].

Система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму вимагає нових, оптимальних підходів та методів підготовки. Вона включає в себе формування системи компетенцій, необхідних для занять спортивним туризмом і удосконалення в цьому виді спорту. Для підвищення рівня туристської освіти і підготовки, безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань і туристських походів питання оволодіння техніко-тактичними прийомами залишається актуальним [3, 4, 5, 13, 14].

Спортивний туризм в Україні в процесі подальшого розвитку зазнає значних змін. Зокрема, втрачають актуальність такі його риси, як соціально-масовий характер спортивного туризму, майже відсутня державна фінансова підтримка, в тому числі дитячо-юнацького туризму. Ці зміни є результатом низки факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних. Зважаючи на такий стан функціонування спортивного туризму, система підготовки туристських кадрів зі спортивного туризму потребує нових, прогресивних підходів і рішень [6, 10, 11, 15, 17].

Після прийняття Правил проведення змагань зі спортивного туризму [19] у 2008 році «Настанови щодо організації змагань з пішохідного туризму» часто змінювалися. У 2018 році замість них набув чинності «Технічний регламент змагань зі спортивного туризму» [20], в якому були змінені деякі положення щодо проведення та суддівства змагань. У 2021 році Міністерство молоді та спорт затвердило нову редакцію Правил змагань зі спортивного туризму [18]. Крім того, відповідно до нових Правил змагань зі спортивного туризму, Федерація спортивного туризму затвердила оновлений «Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму» [21].

Ми вважаємо, що така кількість змін у нормативних документах негативно впливає на навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів, а також підготовку суддів [13-17]. Тому нами була здійснена спроба адаптувати умови подолання та суддівства етапів на дистанціях «Смуга перешкод» і «Крос похід» (на прикладі етапу «Переправа через річку вброд») до оновленого Технічного регламенту.

Мета дослідження – полягає в розробці організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам подолання природних перешкод (етапів); підвищення рівня підготовки спортсменів-туристів та суддів під час проведення змагань зі спортивного туризму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичних джерел із зазначеної проблеми; вивчення та узагальнення передового практичного досвіду; системний підхід; метод системного та структурно-функціонального аналізу.

Результати дослідження та дискусія. Існують певні вимоги при організації переправи водних перешкод вбрід під час змагань чи подорожей. Дно річки в місці переправи і ділянки берега ретельно перевіряється (не повинно бути підводних ям чи водоворотів), обираються легко доступні береги для виходу з води. У цілому, при організації бродів потрібно оцінити річку за її глибиною, температурою води, швидкістю течії, прозорістю та характером дна. Бріди можливі на ділянці, де глибина не більша, ніж по пояс найнижчому туристу, тому бажано знайти найбільш мілке місце. Долати річку вбрід завжди треба у взутті, щоб максимально захистити ступні від ушкоджень.

В оновленому Технічному регламенті (ТР) [21] умови подолання етапу «Переправа через річку вбрід» зазначають так: «...етап долається відповідно до Умов...», що, у свою чергу, передбачає варіативність способів. Розглянемо деякі з них.

Обладнання етапу (може варіюватися відповідно до Умов змагань): ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ОЛ (обмежувальна лінія), ДП (ділянка перешкоди) – уявна або реальна річка (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія).

Командне спорядження: за необхідності, страхувальні мотузки (відповідно до способу подолання переправи та Умов змагань).

Особисте спорядження учасника: за необхідності індивідуальна страхувальна система (ІСС), жердина (альпеншток), карабіни (відповідно до способу подолання переправи та Умов змагань).

Далі перейдемо до опису техніко-тактичних дій учасників.

Переправа через річку вбрід може здійснюватися будь-яким правильним способом (обумовленим Умовами змагань). Відповідно до Технічного регламенту (ТР) [21], при швидкості течії річки від 2,5 м/с (при глибині до пояса), до 4 м/с (при глибині до коліна) рух вбрід здійснюється з командною страховкою та із жердиною в три такти. При меншій швидкості течії чи глибині річки можливий рух без жердини. У такому випадку можуть застосовуватися наступні способи: «стілкою», «таджицьким способом», «по двоє» («обличчям один до одного»), «по одному з жердиною» (без командної страховки) [12].

Переправа через річку вбрід «стілкою». Команда вишиковується на березі (не заступаючи контрольної та обмежувальної лінії) у шеренгу паралельно до річки, з обох боків шеренги стоять найсильніші учасники. Взявши один одного за плечі чи за лямки рюкзаків тих, хто поруч, по команді капітана входять у воду. Рухатися потрібно чітко у поперек річки. Учасники, які будуть виходити вперед чи відставати, різко зменшують надійність «стілки», що призведе до її порушення [12].

Переправа через річку вбрід «таджицьким способом». Команда на березі утворює коло (не заступаючи контрольної та обмежувальної лінії), учасники стають обличчям один до одного й рівномірно розміщуються, враховуючи силу учасників (фізично сильніший стає поряд із фізично слабшим). Руками через плечі беруться за лямки рюкзака сусіда, впираються плечима один до одного й трохи нахиляються всередину утвореного кола. По команді капітана коло починає рухатися до протилежного берега річки, повільно «прокручуючись» проти течії найближчою до нього частиною (якщо течія праворуч – за годинниковою стрілкою, якщо ліворуч – проти) [12].

Переправа через річку вбрід «по двоє» («обличчям один до одного»). Туристи, розібравшись попарно, стають обличчям один до одного. Потім, поклавши руки на плечі сусіда, трохи нахиляються вперед один до одного. Фізично сильніші учасники стають нижче відносно течії. Опираючись один на одного, дрібними приставними кроками починають рухатися до цільової ділянки (ЦД) [12].

Переправа через річку вбрід «по одному з жердиною». Перехід туристів через річку відбувається зі самостраховкою жердиною (альпенштоком). Під час переходу «по одному з жердиною» командна страховка необов'язкова.

Відповідно до Умов змагань переправлятися можна не тільки по одному, а й командою [12]. Переправа «із жердиною на командній страховці» здійснюється вбрід із використанням самостраховки жердиною (альпенштоком) та командної страховки.

Відповідно до Технічного регламенту (ТР) [21], про що вже згадувалося вище, при швидкості течії річки від 2,5 м/с (при глибині до пояса), до 4 м/с (при глибині до коліна) рух вбрід здійснюється з командною страховкою та із жердиною в три такти (нога-нога-жердина). Жердина розміщується вище за течією й утримується двома руками. Забороняється її закріплення до учасника. При меншій швидкості течії чи глибині річки можливий рух без жердини.

При переході вбрід (у тому числі із жердиною) учасник забезпечується страховкою та допоміжною мотузкою. Мотузки повинні бути тільки одинарними, ніякі інші мотузки до нього

кріпитися не можуть. Основна страхувальна мотузка розміщується вище за течією, страхують двоє в рукавицях. На допоміжній може працювати один учасник без рукавиць. Кінці основної та допоміжної мотузок не повинні бути закріплені.

Страховка 1-го учасника кріпиться в перехрестя ІСС (індивідуальної страхувальної системи) на спині або ковзаючим карабіном в бокову частину поясу верхньої частини системи. Учасники, що страхують (на основній мотузці 2-й та 3-й, на допоміжній 4-й учасник), повинні знаходитись із зовнішнього боку мотузок обличчям до того, кого страхують. Бухти мотузок, якими здійснюється страховка, не повинні розташовуватись позаду тих, хто страхує, та на шляху їх можливого переміщення у випадку зриву учасника. Вантаж теж не може знаходитись на цьому шляху. Відстань між учасниками, які працюють із страхувальними мотузками, має бути не менше половини ширини річки. Учасники, що страхують, повинні бути без вантажу, і самостраховка їм заборонена [21].

1-й учасник кріпить основну та допоміжну мотузку до своєї зблокованої ІСС в перехрестя на спині або ковзаючим карабіном в бокову частину поясу верхньої частини системи. Команда організовує страховку 1-го учасника основною та допоміжною мотузками відповідно. Використовуючи жердину, перший учасник переходить на інший берег річки на командній страховці.

Перейшовши на цільову ділянку (ЦД), 1-й від'їжджує від себе основну командну та допоміжну мотузку. Витягнувши страхувальні мотузку назад на ВД забезпечується страховка наступним учасником. Після переходу 3 учасника командна страховка здійснюється з ЦД. Під час змагань на даному етапі можлива організація суддівського перила для перетягування страхувальних мотузок.

Для полегшення роботи суддів нами розроблено суддівський протокол проходження етапу «Переправа через річку вброд». Можливі порушення на даному етапі подано в суддівському протоколі (таблиця № 1).

Таблиця 1

«Переправа через річку вброд»

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							
<i>Заступ контрольної, обмежувальної лінії</i>							
<i>Неправильне застосування жердини (альпенштока)</i>							
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали							
<i>Падіння</i>							
<i>Короткочасна відсутність каски *</i>							
<i>Порушення під час руху **</i>							
1.0. Рух за обмежувальною лінією, рух без каски – зняття **							
2. Техніка страховки							
2.1. Незначне порушення страховки – 1 бал							
<i>Не закручена муфта карабіна</i>							
<i>Порушення під час страховки</i>							
2.3. Неправильна страховка, супроводження – 3 бали							
<i>Неправильна страховка</i>							
<i>Порушення страховки</i>							
2.6. Тимчасова відсутність командної страховки, супроводження – 6 балів							
<i>Тимчасова відсутність страховки *</i>							
2.0. Утрата суддівської або командної страховки – зняття							
<i>Втрата страховки</i>							
3. Утрата спорядження							
3.1. Незначна втрата спорядження – 1 бал							
<i>Незначна втрата спорядження</i>							
<i>Утрата жердини (альпенштока, льодоруба)</i>							
3.10. Утрата основної мотузки або контрольного вантажу – 10 балів							
<i>Утрата основної мотузки</i>							
<i>Утрата контрольного вантажу</i>							
3.20. Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ – 20 балів							

Продовження Табл. 1

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									
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. Вправно організована і застосована методика підготовки спортсменів і суддів зі спортивного туризму створює підґрунтя для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, результативності виступів на змаганнях і сприяє використанню накопиченого досвіду в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Дана методика подолання та суддівства етапів «Переправа через річку вброд», на нашу думку, дає можливість покращити процес підготовки спортсменів та суддів під час змагань з техніки спортивного туризму та сприяє подоланню природних перешкод на туристичних маршрутах у справді безпечний спосіб. Надалі будемо висвітлювати особливості подолання та методику суддівства інших етапів (перешкод).

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

Література

- 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 Григорія Сковороди». 2015. С. 210-216.
- 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.
- Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивный туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 304 с.
- 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.
- Дем'янчук О. Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі. *Олімпійський і професійний спорт*. 2012. С. 419–421.
- Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 1 (33), С. 64–68.
- Зуенко М. І., Ледок В. П. Спортивный туризм у системі фізичного виховання студентів економічних вузів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧІБС УБС НБУ, 2012. 165 с.
- 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. Михайличенко 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. Спортивний туризм: змагання туристів – пішоходників : нач.-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький : СПД Кузмичова Р. Ю., 2010. 256 с.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Правила змагань зі спортивного туризму : затв. наказом М-ва молоді та спорту України від 15.04 2021 р. № 11/5. 3/21 Федерація спортивного туризму України. Київ. 60 с.
19. Правила змагань зі спортивного туризму : Федерація спортивного туризму України. Київ, 2008. 148 с.
20. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ, 2018. 52 с.
21. 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. *Fizychnye vykhovannya, sport i turyst-sko-kraeyeznavcha robota v zakladyakh osvity*. zb. naukovykh prats. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereiaslav Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia. Skovorody». P. 210-216. (In Russian).
2. Abramov V. V. Popova T. V. (2015). Modern state of development of sports tourism in Ukraine. *Komunalne hospodarstvo mist. Ser. : Ekonomichni nauky*. Vyp. 119. P. 59-62. (In Russian).
3. Hrabovskyy YU. A., Skaliy O. V., Skaliy T. V. (2009). Sports tourism: Tutorial Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 304 p. (In Ukrainian).
4. Dem'yanchuk O. H. (2019). Characteristics of methods and means of training in sports tourism. *Molod ta olimpiyskyy rukh: coll. abstracts of reports of the XII International Conference of Young Scientists*, May 17, 2019. Kyiv, P. 115–116. (In Ukrainian).
5. Dem'yanchuk O. (2012). Construction of training cycles during training of athletes in sports tourism. *Olimpiyskiy i profesyniyi sport*. Kyiv. P. 419–421. (In Ukrainian).
6. Dem'yanchuk O., Al'oshyna A. (2016). Characteristics of competition distances in sports tourism. *Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*. Lutsk, № 1 (33), P. 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: tutorial. Cherkasy : CHIBS UBS NBU. 165 p. (In Ukrainian).
8. Kolotukha O. V. (2018). Theoretical and methodological principles of active tourism. *Scientific Journal of Pilot Academy. Series: Pedagogical Sciences*. Vol. 4. P. 104–108. (In Ukrainian).
9. Kolotukha O. V. (2017). Theoretical and methodological principles of sports tourism as a type of sport and active recreation. Physical education and sport in educational institutions of Ukraine at the present stage: state, directions and prospects of development: coll. of science works XXIII All-Ukrainian Scientific and Practical Conference Kirovohrad. V. Vynnychenko state ped. university (2017). Vyp. 23. P. 15–21. (In Ukrainian).
10. Mykhalychenko H. I. The practice of organizing tourist trips: Tutorial. Kyiv. NTU, 2003. 156 p. (In Ukrainian).
11. Ostapchuk V. V. (2019). Modern features of the development of sports tourism as a type of sport in Ukraine. *Scientific Journal «Young Scientist»*. № 4.1 (68.1). P. 127–131. (In Ukrainian).
12. Palatnyy I. A. (2010). Sports tourism : competition of pedestrian tourists : Tutorial. Pereiaslav-Khmelnytsky: SPD Kuzmychova R.Yu. 256 p. (In Ukrainian).
13. 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. «Aktualni 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 kultury / fizychna kul'tura i sport» vypusk 11 K (119) 19. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. P.103–108. (In Ukrainian).
14. Palatny 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 kultury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 7 K (127) 20. P. 150–156. (In Ukrainian).
15. Palatny 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. Pereiaslav (Kyiv. obl.) : Dombrovska YA. M. P. 223–235. (In Ukrainian).
16. Palatny 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 Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 5 K (134) 21. P. 191–197. (In Ukrainian).
17. Palatny 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 Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021. Vypusk 11 (142) 21. P. 79–84. (In Ukrainian).
18. 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 p. (In Ukrainian).
19. Rules of sports tourism competitions: Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2008. 148 p. (In Ukrainian).
20. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv, 2018. 52 p. (In Ukrainian).
21. 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 p. (In Ukrainian).