

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-10-17](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-10-17)

ORCID 0000-0001-8348-2997

ПАЛАТНИЙ Ігор

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, 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**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 ДІЇ УЧАСНИКІВ ТА МЕТОДИКА СУДДІВСТВА НА ЕТАПІ «ПОХИЛА НАВІСНА ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР»****TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF THE PARTICIPANTS AND JUDGING METHODOLOGY AT THE STAGE «SLOPED HINGED CROSSING THROUGH THE RIVER, YAR»****Анотація.**

Вступ. Система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів та методик тренувань, адже під час подолання природних перешкод використовується різноманітна туристська техніка та тактика, різні способи забезпечення безпеки. Тому питання підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними й тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань та туристських походів є досить актуальним.

Мета дослідження – полягає у розробці організаційно-методичних рекомендацій з метою підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів та суддів під час проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методи дослідження передбачають аналіз, узагальнення та систематизацію даних щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів) під час проведення туристських подорожей (змагань). Ми використали наступний перелік сучасних методик: аналіз науково-методичних джерел; вивчення та узагальнення передового досвіду; системний підхід; метод системного і структурно-функціонального аналізу.

Результати. У статті висвітлено питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників туристських змагань та походів, здійснено аналіз науково-методичної літератури з організації та проведення даного виду діяльності; надано методичні вказівки щодо оптимізації навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними та тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод; приведені практичні рекомендації щодо підвищення рівня підготовки спортсменів та організації суддівства під час проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід», на прикладі етапу «Похила навісна переправа через річку, яр», 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, затвердженого Федерацією спортивного туризму.

Висновки. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Похила навісна переправа через річку, яр» дає можливість оптимізувати процес підготовки спортсменів та суддів під

час змагань із техніки спортивного туризму та допоможе в реальних умовах безпечно долати природні перешкоди на туристських маршрутах.

Ключові слова: спортивний, туризм, змагання, похід, перешкоди, суддівство, тренування.

Annotation.

Introduction. The system of training sportsmen-tourists to participate in hikes or sports tourism competitions requires new optimal approaches and training methods, because when overcoming natural obstacles, a variety of tourist equipment and tactics are used, as well as various methods of ensuring safety. Therefore, the question of raising the level of the educational and training process of tourists and mastering them with technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles (stages) during sports competitions and tourist trips is quite urgent.

The purpose of the article is to develop organizational and methodological recommendations in order to increase the effectiveness of teaching technical and tactical techniques when overcoming natural obstacles (stages); improving the level of training of athletes and judges during sports hiking competitions.

Research methods: provided 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). We used the following list of modern methods: 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 covers the issue of practical tourist and sports training of participants in tourist competitions and hikes, an analysis of the scientific and methodological literature on the organization and conduct of this type of activity was carried out; methodical instructions were provided to optimize the educational and training process of tourists and to master them in technical and tactical techniques for safely overcoming natural obstacles; practical recommendations are given for improving the level of training of athletes and the organization of judging during sports hiking competitions at the «Obstacle course» and «Cross-country» distances, on the example of the «Inclined hinged crossing over a river, ravine» stage, in accordance with the new version of the Sports Tourism Competition Rules, approved by the Ministry of Youth and Sports in 2021, and the updated Technical Regulations for Hiking Tourism Competitions, approved by the Sports Tourism Federation.

Conclusions. The method of overcoming and judging the stage «Inclined hinged crossing over a river, ravine» proposed by us makes it possible to optimize the process of training athletes and judges during sports tourism competitions and will help to safely overcome natural obstacles on tourist routes in real conditions.

Key words: sports, tourism, competition, hiking, obstacles, judging, training.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм є специфічним видом активної рекреації. Ця специфічність обумовлена його місцеположенням на стику спорту та туризму, її можна розглядати з двох позицій – як визначення галузі туристської діяльності та як визначення галузі спортивної діяльності. Як галузь туристської діяльності, спортивний туризм досліджується науковцями в контексті видової класифікації туризму. Однак спортивні аспекти цього виду діяльності досліджені недостатньо. Досягнення високих спортивних результатів у туризмі можливе при розв'язанні основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою та тактикою; набуття необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання й спортивного тренування; удосконалення спортивної майстерності [1, 2, 13, 14].

Система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів і методів підготовки, оскільки при подоланні природних перешкод використовуються різноманітні туристські засоби і тактики, а також різні способи забезпечення безпеки. Тому для підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань і туристських походів дуже важливим є оволодіння техніко-тактичними прийомами [3, 4, 5, 12, 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм в Україні, розвиваючись, продовжує зазнавати значних трансформацій. Зокрема, втрачають актуальність такі ознаки, як соціально-масовий характер спортивного туризму, майже відсутня державна фінансова підтримка, в тому числі дитячо-юнацького туризму. Такі зміни зумовлені рядом факторів як об'єктивного, так і

суб'єктивного характеру. Незважаючи на такий стан функціонування спортивного туризму, система підготовки спортивних та громадських туристських кадрів зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів та рішень [6, 10, 11, 14, 16].

Підготовка туриста включає створення системи знань, умінь і навичок, необхідних для заняття спортивним туризмом і розвитку в цьому виді спорту. По суті, це процес підвищення рівня кваліфікації спортсменів, їх готовності до організації та проведення різноманітних рекреаційних і спортивних туристських заходів, починаючи з оздоровчих подорожей та змагань, закінчуючи спортивними походами й змаганнями з «туристсько-прикладного багатоборства» [7, 8, 9, 12, 13, 14].

Після прийняття у 2008 році Правил проведення змагань зі спортивного туризму [18], часто змінювалися Настанови щодо організації змагань з пішохідного туризму. У 2018 році замість них набув чинності Технічний регламент змагань зі спортивного пішохідного туризму [19], в якому були змінені деякі положення щодо проведення та суддівства змагань. Протягом 2021 року Міністерство молоді та спорту затвердило нову редакцію Правил змагань зі спортивного туризму [17]. Крім того, відповідно до нових Правил змагань зі спортивного туризму, Федерація спортивного туризму затвердила оновлений Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму [20].

На нашу думку, такі багаторазові зміни нормативних документів негативно впливають на навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів та підготовку суддів.

Виходячи з вищевикладеного, ми мали на меті адаптувати умови проходження та суддівства етапів на дистанціях зі спортивного пішохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід» до оновленого Технічного регламенту.

Мета статті полягає у розробці організаційно-методичних рекомендацій з метою підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів та суддів під час проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методологія дослідження передбачала аналіз, узагальнення та систематизацію даних щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів) під час проведення туристських подорожей (змагань), ми використали наступний перелік сучасних методик: аналіз науково-методичних джерел; вивчення та узагальнення передового досвіду; системний підхід; метод системного і структурно-функціонального аналізу.

Результати дослідження та дискусія. Загальні правові, організаційні, соціальні та інші основи діяльності у сфері спортивного туризму, визначаються Законом України про фізичну культуру і спорт. Правила змагань зі спортивного туризму є нормативно-технічним документом, що регламентує як загальні підходи до підготовки та проведення змагань зі спортивного туризму, так і враховує специфіку змагань туристських спортивних походів, а також інших видів змагань з різних видів спортивного туризму [15].

В оновленому Технічному регламенті (ТР) [20] умови подолання етапу «Похила навісна переправа через річку, яр» формулюються наступним чином: «Перший учасник рухається на протилежний берег способом, визначеним в Умовах; решта учасників переправляється по наведеній похилій переправі з верхньою страховкою. Учасники переправляються ногами в напрямку до низького берега. Кріплення учасника до перил переправи здійснюється одним транспортним карабіном. При наведенні подвійної командної мотузки учасник приєднується до перил карабіном короткого вуса самостраховки. При організації суддівської перильної страховки довжина самостраховки учасника не повинна перевищувати 2 м».

Обладнання етапу (може варіюватися відповідно до Умов змагань): ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна зона), КП (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки) – якщо переправа через яр; ПКП (пункт кріплення поліспасти) із ЗСК (заглушений суддівський карабін); ДП (ділянка перешкоди) – уявна або реальна річка (яр) (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – БЗ (безпечна зона), КП (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки); ППС (пункт проміжної страховки) – якщо переправа через яр, ПКП (пункт кріплення поліспасти).

Командне спорядження (може варіюватися відповідно до тактики подолання етапу командою): мотузки, карабіни, гальмівний пристрій.

Особисте спорядження учасника: ICC (індивідуальна страхувальна система), рукавиці та каска.

Далі перейдемо до розгляду одного із можливих варіантів *техніко-тактичних дій* учасників команди.

Слід зазначити, що організація страховки першому учаснику при подоланні похилої навісної переправи через річку та подоланні через яр різняться, і здійснюється відповідно до вимог, описаних у Технічному регламенті, з дотриманням правил безпеки учасників команди. Детальний опис дій команди під час подолання перешкоди першим учасником нами описаний в попередній публікації [15] щодо подолання етапів «Навісна переправа через річку, яр». Після подолання першим учасником річки (яру), та наведення перильної мотузки, команда виконує наступні дії.

Перехід всієї команди на етапі «Похила навісна переправа через річку, яр вниз»: 2-й учасник, ставши на пункт страховки (ПС), забезпечує 3-му учаснику верхню командну страховку в ПС (ЗСК) за допомогою гальмівного пристрою. Один кінець страхувальної мотузки 2-й закріплює до себе в ІСС чи до ПС на опорі. Інший кінець цієї мотузки 3-й учасник кріпить до себе в ІСС, після цього починає роботу на етапі, приєднавшись транспортним карабіном до перильної мотузки (якщо вона здвоєна, то приєднує ще й вус самостраховки). Рух по перилах навісної переправи вниз у рукавицях. Впевнившись, що командна страховка контролюється 2-м, 3-й учасник переправляється ногами у напрямку низького берега.

Зазначимо, що відповідно до специфіки даного етапу (перешкоди), учасник, за потреби, може зафіксувати себе такими способами:

- тримаючись за перила (під час руху вниз – у рукавицях) і закинувши на них ногу;
- стоячи ногами на землі (поличці) біля верхньої опори не далі витягнутої руки;
- транспортний карабін (ноги) учасника впираються в точку нижнього кріплення перильної мотузки.

Переправившись, 3-й учасник знімається з перил, від'єднує від себе страхувальну мотузку та суддівську страховку (якщо вона передбачена Умовами). Повернення суддівської страховки забезпечується другим учасником, який витягує її нагору. Вантаж транспортується як окремий учасник по перилах без суддівської страховки (з обов'язковим контролем швидкості його переміщення), з контролем зверху за допомогою супроводжуючої (контролюючої) мотузки.

4-й, 5-й учасники діють як 3-й. 6-й повторює дії попередніх, але переправившись, не знімає командної страховки, а ставши на ПС забезпечує страховку 2-у учаснику. Слід зазначити, що відповідно до тактики команди страхувальну мотузку може бути закріплено (детальніше про це зазначається у пункті 9.5.2. Технічного регламенту) [19]. 2-й, забезпечивши зняття перильної мотузки за допомогою допоміжної мотузки, як і попередні учасники переправляється на ЦД. Зайшовши в безпечну зону, звільняє перильну мотузку та від'єднує командну страховку. Після цього учасники, звільнивши перильну та страхувальну мотузку, стягують їх донизу.

Перехід всієї команди на етапі «Похила навісна переправа через річку, яр вгору» відбувається аналогічно. Різниця пролягає в тому, що перешкода (етап) долається учасниками без рукавиць.

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

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

Перспективи подальших досліджень. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Похила навісна переправа через річку, яр» дає можливість оптимізувати 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 методик суддівства інших етапів (перешкод).

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

Таблиця № 1

«Похила навісна переправа через річку, яр»

Можливі порушення на етапі Характер порушень	Команда					
	Учасн. №1	Учасн. №2	Учасн. №3	Учасн. №4	Учасн. №5	Учасн. №6
Пояснення порушень	Учасн. №1	Учасн. №2	Учасн. №3	Учасн. №4	Учасн. №5	Учасн. №6
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 усунуто						
Загальна сума штрафних балів						
Загальна сума штрафного часу						

Ст. суддя _____ суддя _____

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 переход» 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. 3/21 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-krayeznavcha 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 nauково-praktychnoyi konferentsiyi Kirovohr. derzh. ped. un-tu im. V. Vynnychenka. (2017). Vyp. 23. S. 15–21. (In Ukrainian).
10. Mykhaylichenko 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 (Kyyiv. 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 turizmu Ukrayiny. Kyiv. 60 s. (In Ukrainian).
 18. Rules of sports tourism competitions: Federatsiya sportyvnoho turizmu 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 turizmu Ukrayiny. Kyiv, 2021. 60 s. (In Ukrainian).