

Палатний Ігор Анатолійович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Палатна Оксана Миколаївна
керівник гуртків Переяславської Станції юних туристів

МЕТОДИКА ПОДОЛАННЯ ТА СУДДІВСТВА ЕТАПУ «ТРАВЕРС СКЕЛЬНОЇ ДІЛЯНКИ АБО СХИЛУ» НА ЗМАГАННЯХ З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

У статті розглядаються питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників туристських змагань та походів, подано аналіз науково-методичної літератури з організації та проведення даного виду діяльності; подаються методичні розробки для оптимізації навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними та тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод; приведені практичні рекомендації щодо підвищення рівня підготовки спортсменів та суддівства під час проведення змагань зі спортивного туризму на дистанціях з пішохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід», на прикладі етапу «Траверс скельної ділянки або схилу».

Ключові слова: спортивний туризм, змагання, похід, природні перешкоди, учасники, суддівство, навчально-тренувальний процес, етап «Траверс скельної ділянки або схилу».

Палатний І.А., Палатная О. Н. Методика преодоления и судейства этапа «Траверс скального участка или склона» на соревнованиях по пешеходному туризму. В статье рассматриваются вопросы практической туристско-спортивной подготовки участников туристских соревнований и походов, представлен анализ научно-методической литературы по организации и проведению данного вида деятельности; подаются методические разработки для оптимизации учебно-тренировочного процесса туристов и овладение ими техническими и тактическими приемами безопасного преодоления естественных препятствий; приведены практические рекомендации по повышению уровня подготовки спортсменов и судейства во время проведения соревнований из спортивного туризма на дистанциях из пешеходного туризма «Полоса препятствий» и «Кросс-поход», на примере этапа «Траверс скального участка или склона».

Ключевые слова: спортивный туризм, соревнования, поход, естественные препятствия, участники, судейство, учебно-тренировочный процесс, этап «Траверс скального участка или склона».

Palatnyi I., Palatna O. Methods of overcoming and refereeing the stage "Traverse of a rocky section or slope" at competitions in walking tourism. This article is about the issues of practical tourism and sports training of participants of tourist competitions and campaigns. The article analyzes the scientific and methodological literature of the organization and direction this type of activity; methodical developments are presented to optimize the educational process of tourists and to master them with the technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles; Practical recommendations are given for improving the level of training athletes and judging sports tourism competitions in the such lines as «Obstacle line» and «Cross-hike», as an example of the stage «Traverse of a rocky section or slope».

Keywords: sports tourism, competitions, hike, natural obstacles, participants, judging, educational process, stage «Traverse of a rocky section or slope».

Постановка проблеми. У розвитку вітчизняного туристичного руху помітну роль відіграє спортивний туризм. По суті він є однією з найдоступніших і масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу. Активний туризм стає все більш вагомим сегментом туристської галузі, залучаючи сотні мільйонів прихильників активного відпочинку в природному середовищі у світі [3, с. 66].

Спортивний туризм – це неолімпійський вид спорту, в основі якого лежать змагання на маршрутах, що включають подолання різноманітних перешкод у природному середовищі (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер тощо), і на дистанціях, прокладених у природному середовищі й на штучному рельєфі з використанням спеціальних технічних пристроїв та спорядження. Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини місцевістю [5, с.105; 8, с.224].

Система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів та методик тренувань, адже при подоланні 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 прийомами безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань та туристських походів є досить актуальним [6, с.104; 8, с.224].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм є невід'ємною складовою системи фізичної культури і спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей особистості шляхом залучення її до участі у спортивних туристських походах та змаганнях із видів спортивного туризму. Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обґрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки [1, с.115; 8, с.225].

Підготовка туриста включає в себе формування системи знань, умінь та навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і удосконалення в цьому виді спорту. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня кваліфікації

спортсменів, їх підготовленості до організації й проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами й змаганнями з «туристично-прикладного багатоборства» [6, с.105; 8, с.225].

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 [2, с.419; 8, с.226].

Організаційним аспектам проведення туристських походів та змагань присвячено значну кількість науково-методичної літератури зі спортивного туризму, однак лише деякі фахівці [4, 5, 6, 7, 8 та ін.] приділяють увагу організаційно-методичним розробкам для підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та підготовки суддів, оволодінню учасниками спортивних змагань і туристських походів технічними та тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод.

У той же час, після прийняття нових Правил змагань зі спортивного туризму 2008 р. [9], часто змінювалися Настанови з проведення змагань із пішохідного туризму. У 2018 р., замість них введено в дію Технічний регламент змагань з пішохідного спортивного туризму [10], в якому змінені деякі положення про проходження та суддівство змагань. Такі часті зміни, на нашу думку, негативно впливають на навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів.

Виходячи із вище зазначених фактів, ми ставили на меті адаптувати умови подолання та суддівства етапів на дистанціях зі спортивного пішохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід» до нового Технічного регламенту. У попередніх публікаціях [6, 8] ми розглянули техніко-тактичні особливості проходження спусків та підйомів (на прикладі етапів «Спуск по схилу», «Спуск по вертикальних перилах», «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці»), в даній статті ми зупинимося на етапі «Траверс скельної ділянки або схилу».

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

Виклад основного матеріалу. Змагання з техніки спортивного туризму проводять із метою підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, забезпечення безпеки спортивних туристських походів і змагань, виявлення найсильніших команд та учасників. Відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму, існують особливості в дистанціях, перешкодах, та завданнях залежно від виду туризму. Змагання з пішохідного туризму проводять на дистанціях «Смуга перешкод», «Крос-похід» та «Рятувальні роботи», а також у вигляді спеціальних завдань [9].

Таблиця № 1

«Траверс скельної ділянки або схилу»

Можливі порушення на етапі Характер порушень	Команда						
	Уча	Уча	Уча	Уча	Уча	Уча	Всь
Пояснення порушень							
1. Техніка руху							
1.1. Незначне порушення руху 1 – бал <i>Заступ контрольної, обмежувальної лінії</i>							
1.1.1. Торкання рельєфу або води за контрольною лінією							
1.1.2. Торкання рельєфу або води за обмежувальною лінією.							
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали <i>Два учасники на перилах.</i>							
1.3.1. Порушення фіксується по пристібанню карабіна другого учасника. <i>Штрафується кожний учасник більше одного.*</i> <i>Рух з вантажем.</i>							
1.3.2. Рух учасника з вантажем (одночасне знаходження на перилах переправ учасника та вантажу) на етапах, де це заборонено Технічним регламентом або Умовами змагань. Порушення фіксується по початку руху учасника.							
<i>Неправильний рух</i>							
1.3.14. Рух по перилах, які закріплені на опорі, але не заблоковані карабіном (або відкритий клапан карабіна).							
1.3.16. Під час спуску (підйому) не закріплений нижній кінець перильної мотузки, або відсутній вузол провідник чи йому подібний, або кінці подвійної мотузки не з'єднані вузлом чи карабіном.							
1.3.17. Затискач відкритого типу (жумар і т.п.) не підстрахований карабіном або підстрахований неправильно							
1.3.20. Рух учасника без використання відповідного пристрою для руху (спусковий пристрій, перильний карабін тощо) на етапах, де він передбачений умовами проходження.							
<i>Тертя</i>							
1.3.21. Тертя мотузки по мотузці, стропі тощо.							

<i>Короткочасна відсутність каски</i>						
1.3.23. Короткочасна відсутність каски (учасник повернув її, не рухаючись із місця). *						
<i>Зрив</i>						
1.3.24. Зрив із зависанням на командній страховці, самостраховці в зоні етапу.						
<i>Порушення під час руху</i>						
1.3.25. Інші дії щодо руху, які не відповідають вимогам Правил, Технічного регламенту, Умов.**						
1.10. Використання опори за обмеженням – 10 балів						
<i>Використання опори за обмеженням</i>						
1.10.3. Навантаження опори за обмежувальною лінією будь-якою частиною тіла або спорядження або вихід за ділянку перешкоди.***						
<i>1.0. Рух за обмежувальною лінією, рух без каски – зняття</i>						
1.0.1. Вихід учасника всіма точками опори за обмежувальну лінію.***						
1.0.2. Навмисний або вимушений рух (тривале знаходження) учасника без каски. Утрата каски.***						
2. Техніка страховки						
2.1. Незначне порушення страховки – 1 бал						
<i>Не закручена муфта карабіна</i>						
2.1.1. Не закручена або не зафіксована муфта карабіна.						
<i>Порушення під час страховки</i>						
2.1.3. Неправильне кріплення командної або суддівської страховки до системи учасника, що рухається зі страховкою. *						
2.1.4. Неправильна довжина самостраховки.						
2.3. Неправильна страховка, супроводження – 3 бали						
<i>Неправильна страховка</i>						
2.3.10. Учасник, що страхує, працює без рукавиць (рукавиці), рукавиці не закривають кисті рук. **						
2.3.11. Страховка однією рукою.						
2.3.12. Неправильне положення того, хто страхує: не враховується ривок у випадку зриву того, кого страхують.**						
2.3.13. На гірських етапах не закріплений кінець страхувальної мотузки. Не закріплений кінець супроводжувальної мотузки.						
<i>Провисання страховки, перил</i>						
2.3.14. Страхувальна мотузка провисає нижче ніг (при верхній страховці) або набирається в кільце. **						
2.3.15. Провисання перильної мотузки нижче ніг учасника, який іде на самостраховці без командної страховки. **						
<i>Неправильна самостраховка</i>						
2.3.16. Самостраховка схоплюючим вузлом на горизонтальних перилах.						
2.3.17. Кріплення самостраховки того, хто страхує, не в точкову опору.						
<i>Порушення страховки</i>						
2.3.20. Інші дії щодо страховки, супроводження, які не відповідають вимогам Правил, Технічного регламенту, Умов.**						
2.6. Тимчасова відсутність командної страховки, супроводження – 6 балів						
<i>Тимчасова відсутність страховки</i>						
2.6.1. Якщо учасник (учасники), що страхує (страхують), випустив (випустили) мотузку з рук; утримання страхувальної мотузки лише між учасником, якого страхують, та гальмівним пристроєм.*						
2.6.2. Зняття із самостраховки до організації страховки; відстібання страховки (самостраховки) від себе; відсутність страховки учасника, який знаходиться на ділянці перешкоди; відкритий клапан карабіна, яким кріпиться страховка чи самостраховка; на гірських етапах відсутність самостраховки учасника, що страхує.*						
2.6.4. Пропуск ППС при русі з командною страховкою. Фіксується після виходу ногами вище проміжного пункту страховки (підйом) або далі відстані витягнутої руки (траверс).						
2.6.5. Рух похилими перилами траверсу чи спуску із самостраховкою ковзаючим карабіном.*						
2.6.6. Страховка без гальмівної системи або неправильне її використання (система знаходиться не на тому пункті страховки, де учасник, що страхує).*						
<i>Небезпечний маятник</i>						
2.6.7. Вихід на небезпечний маятник (при зриві не забезпечується вільне, без розхитування, зависання на мотузці).**						
2.0. Утрата суддівської або командної страховки – зняття						

<i>Втрата страховки</i>						
2.0.1. Самостраховка або страховка учасника відсутня, і її неможливо відновити, стоячи на місці.						
3. Утрата спорядження						
3.1. Незначна втрата спорядження – 1 бал						
<i>Незначна втрата спорядження</i>						
3.1.1. За кожний утрачений на етапі та між ними елемент спорядження (крім основної мотузки не менше 10 м, контрольного вантажу).						
3.10. Утрата основної мотузки або контрольного вантажу – 10 балів						
<i>Утрата основної мотузки</i>						
3.10.1. За кожну залишену на етапі або між етапами основну мотузку. Фіксується після закінчення командою роботи на етапі (дистанції), якщо вона не перевищила заданий (контрольний) час, або по команді капітана.						
<i>Утрата контрольного вантажу</i>						
3.10.2. Утрата всього або частини контрольного вантажу. Якщо за Умовами контрольний вантаж складається з окремих частин (наприклад, один рюкзак на учасника), то штрафується кожна частина окремо.						
3.20. Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ – 20 балів						
<i>Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ</i>						
3.20.1. Фіксується, якщо команда перевищила заданий час за фактично залишене спорядження.						
3.20.2. Якщо етап не подолав хоча б один учасник, виставляється штраф 20 балів незалежно від кількості залишеного спорядження.						
5. Туристські навички, орієнтування						
5.1. Незначне порушення (туристські навички) – 1 бал						
<i>Помилка під час в'язання вузлів.</i>						
5.1.1. Відсутність контрольних вузлів або вони зав'язані не навколо мотузки (за кожен). *						
5.1.2. Перекручування мотузок у вузлі.						
5.1.3. Несформований вузол (вузол, що не був затягнутий або розпустився під час роботи учасників); довжина кінця, що виходить із вузла, менша 5 см. **						
5.3. Неправильна відповідь, помилка – 3 бали						
<i>Не зав'язаний вузол</i>						
5.3.1. Не зав'язаний або неправильно зав'язаний вузол.						
<i>Неправильне використання</i>						
5.3.4. Неправильне використання карабіна, пристрою, вузла.						
6. Порушення Умов та суддівського обмеження часу						
6.1. Перевищення оптимального часу						
<i>Порушення часу</i>						
6.1.1. Перевищення оптимального часу. (Штрафуються кожні повні чи неповні 30 с.)						
6.10. Вимушене порушення Умов – 10 балів						
6.10.1. Вимушена одноразова зміна Умов виконання технічного прийому або обладнання технічного пристрою, засобу, якщо безпека при цьому не порушується, у тому числі коли команда ліквідує непередбачену ситуацію, наприклад, зачеплення мотузки й т.п. (Суддя попереджає про зняття, якщо учасник повністю пройде етап (перетне КЛ на іншому боці етапу). Якщо команда повторно спробує змінити Умови проходження етапу, вона буде знята.)						
6.20. Учасник, який не подолав етап – 20 балів						
6.20.1. При перевищенні заданого або контрольного часу.						
6.0. Порушення Умов – зняття						
<i>Порушення Умов</i>						
6.0.1. Повна зміна умов виконання прийому або обладнання технічного пристрою, засобу, навіть якщо безпека при цьому не порушується; черговості проходження етапів і КП дистанції, там, де цей порядок проходження встановлено. ** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)						
<i>Неетична поведінка</i>						
6.0.2. Неспортивна поведінка учасника під час подолання дистанції. ** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)						
<i>Невиправлення порушення</i>						
6.0.3. Відмова команди виправити порушення, пов'язані з безпекою учасників змагань. ** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)						

Порушення Правил, Положення							
6.0.4. Грубе порушення Правил, Положення, Технічного регламенту. ** (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 _____

«Смуга перешкод» – коротка дистанція, насичена технічними етапами, які встановлені на природних або штучних перешкодах (яри, схили, річки, болота, завали, чагарники), кількість яких визначається класом змагань. Вона може включати виконання спеціальних завдань. Дистанцію рекомендується планувати на відкритій або частково відкритій місцевості для кращого обзору глядачами, тренерами й іншим учасникам змагань.

«Крос-похід» – довга дистанція, яка передбачає проходження певного маршруту з подоланням етапів та (або) виконання спеціальних завдань, встановлених на природних або штучних перешкодах. Маршрут проходиться з орієнтуванням по мапі або задається іншим способом (за описом, азимутально, маркуванням тощо). «Крос-похід» може бути багатоденним і здійснюватись в умовах спортивного походу.

«Рятувальні роботи» – коротка або довга дистанція, яка передбачає транспортування умовно потерпілого силами команди на певних ділянках дистанції або через етапи та (або) спеціальні завдання.

Далі детально розглянемо техніко-тактичні особливості подолання етапу «Траверс скельної ділянки або схилу» на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід».

Траверс може включати в себе горизонтальні, похилі й вертикальні ділянки. Вимоги до подолання вертикальних ділянок збігаються з вимогами до проходження етапів «Підйом по скельній ділянці», «Підйом по схилу», «Спуск по вертикальних перилах» і «Спуск по схилу» відповідно до стрімкості схилу. Згідно Технічного регламенту змагань із пішохідного спортивного туризму та Умов подолання етапів [10, с.36], рух учасників на даному етапі відбувається наступним чином: перший учасник рухається лазінням (у т.ч. і вниз по похилих та вертикальних ділянках) із командною страховкою з використанням проміжних пунктів страховки (ППС). Можливість транспортування вантажу на траверсі схилу першим учасником визначається Умовами змагань. Усі інші учасники рухаються по перильній мотузці із самостраховкою. Останній учасник рухається по перилах вільним лазінням із командною страховкою (при русі вниз – верхньою).

Хочемо зазначити, що обладнання й методика подолання етапу «Траверс скельної ділянки або схилу» може варіюватися залежно від Умов змагань (етап обладнано суддями чи команда долає його із самонаведенням, робота на етапі здійснюється у БЗ (безпечній зоні) чи у НЗ (небезпечній зоні) та ін.).

Далі пропонуємо зупинитися на особливостях техніки траверсування даного етапу (наведеного командою) та детальному описі обладнання.

Обладнання етапу: ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опора), 2 ПС (пункт страховки); ДП (ділянка перешкоди) з 2-5 ППС (пункт проміжної страховки) на схилі (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки); ОЛ (обмежувальні лінії).

Командне спорядження: перильна мотузка, вона ж виконує функцію страховальної, карабіни по кількості ППС, гальмівні пристрої.

Особисте спорядження учасника: ІСС (індивідуальна страховальна система), карабіни, рукавиці, самостраховка (прурик чи відповідний технічний пристрій).

Рекомендуємо таку послідовність виконання дій: 1-й учасник піднімається вільним лазінням на командній страховці (КС), пропускаячи страховальну мотузку через карабіни, навішені ним в проміжних пунктах страховки (ППС). Командну динамічну страховку через гальмівний пристрій першому учаснику забезпечує 2-й, ставши на самостраховку в пункт страховки (ПС) в рукавицях, відповідно до пункту 9.5. Технічного регламенту [10, с.28–29]. Кінець страховальної мотузки прикріплений до страхуючого в індивідуальну страховальну систему (ІСС) чи до пункту страховки (ПС) на точковій опорі (ТО). 1-й, рухається схилом до цільової ділянки (ЦД), заходить за контрольну лінію (КЛ), стає на самостраховку в ПС (пункт страховки) і витягує страховальну мотузку до себе. 2-й знімає з себе кінець мотузки та вкладає його у точкову опору (ТО) вихідної ділянки (ВД) перешкоди: так кріпиться один із кінців мотузки. Зав'язавши вузол-провідник на розправлений, достатньо натягнутій до нього мотузці, 1-й учасник кріпить її в пункт страховки (ПС) на цільовій ділянці (ЦД). Так страховальна мотузка стає перильною.

Решта учасників, крім останнього, долають етап по наведених перилах. Горизонтальні перила долаються за допомогою самостраховки карабіном, похилі та вертикальні – за допомогою самостраховки прусиком або відповідним технічним пристроєм. Поки попередній учасник не пройде всього етапу, наступний не може ставати на самостраховку, приєднавшись до перильної мотузки, й починати свій рух.

Після того як 3-й, 4-й, 5-й учасники подолають етап, 1-й та 2-й від'єднують кінці перильної мотузки від точкових опор (ТО) й приєднують їх до своєї індивідуальної страховальної системи (ІСС). 1-й учасник стає на самостраховку в пункт страховки (ПС) на точковій опорі (ТО) цільової ділянки (ЦД) і, приєднавши гальмівний пристрій в пункт страховки (ПС), забезпечує командну страховку 2-му учаснику. Останній учасник, впевнившись, що командна страховка йому забезпечена, починає рух на етапі, знімаючи карабіни з проміжних пунктів страховки (ППС). Після виходу останнього учасника за контрольну лінію (КЛ), команда звільняє суддівське обладнання і завершує роботу на етапі.

Можливі порушення приведені в суддівському протоколі (таблиця № 1), який розроблений відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму та Технічного регламенту.

Висновки. Правильно організована і впроваджена методика підготовки спортсменів та суддів у спортивному туризмі створює підґрунтя для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, покращення результативності виступів на змаганнях та допомагає у застосуванні накопиченого досвіду в практичній діяльності.

Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Траверс скельної ділянки або схилу» дає можливість оптимізувати процес підготовки спортсменів та суддів під час змагань з техніки спортивного туризму та допоможе в реальних умовах безпечно долати природні перешкоди на туристських маршрутах.

Література

1. 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.
2. Дем'янчук О. Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі. *Олімпійський і професійний спорт*. Київ. 2012. С. 419–421.
3. 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.
4. Зуєнко М.І., Ледок В.П. Спортивний туризм у системі фізичного виховання студентів економічних вузів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧІБС УБС НБУ 2012. 165 С.
5. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади активного туризму. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки*. 2018 р. Випуск 4. С.104–108.
6. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості командного подолання та суддівства етапу «Спуск по схилу» на змаганнях із техніки пішогохідного туризму. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму, присвячена 30-річчю факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Україна. м.Переяслав-Хмельницький 12-13 грудня 2019 рік: 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 видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова 2019 р. С.103–108.
7. Палатний І.А. Спортивний туризм: змагання туристів – пішогохідників: навч.-метод. посібник. Переяслав-Хмельницький: СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010. 256 с.
8. Палатний І.А., Палатна О.М. Методика проходження та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» на змаганнях із пішогохідного туризму. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання спорту і туризму*: колективна монографія. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М. 2020. С. 223–235.
9. Правила змагань зі спортивного туризму: Федерація спортивного туризму України. Київ 2008. 148 с.
10. Технічний регламент проведення змагань з пішогохідного спортивного туризму: введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ. 2018. 52 с.

References

1. Dem'yanchuk O. H. (2019). Kharakterystyka metodiv ta zasobiv pidhotovky u sportyvnomu turyzmi. Molod' ta olimpiys'kyu rukh: zb. tez dopovidey XII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh, 17 travnya 2019 r. Kyiv, S. 115–116. Ukraine.
2. Dem'yanchuk O. (2012). Pobudova trenuval'nykh tsykliiv pid chas pidhotovky port-smeniv u sportyvnomu turyzmi. Olimpiys'kyi i profesiynny sport. Kyiv. S. 419–421. Ukraine.
3. Dem'yanchuk O., Al'oshyna A. (2016). Kharakterystyka dystantsiy zmanan' u sportyvnomu turyzmi. Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. naukovykh prats'. Luts'k, 2016. № 1 (33), S. 64–68. Ukraine.
4. Zuyenko M.I., Lyedok V.P. (2012). Sportyvnyy turyzm u systemi fizychnoho vykhovannya studentiv ekonomichnykh vuziv: navch.-metod. posib. Cherkasy: CHIBS UBS NBU 165 S. Ukraine.
5. Kolotukha O. V. (2018). Teoretyko-metodychni zasady aktyvnoho turyzmu. Naukovyy visnyk L'otnoyi akademiyi. Seriya: Pedahohichni nauky. Vypusk 4. S.104–108. Ukraine.
6. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2019). Tekhniko-taktychni osoblyvosti komandnoho podolannya ta suddivstva etapu «Spusk po skhylyu» na zmahannyakh iz tekhniky pishokhidnoho turyzmu. «Aktual'ni problemy i perspektivy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i turyzmu», prysvyachena 30-richchyu fakul'tetu fizychnoho vykhovannya DVNZ «Pereyaslav-Khmel'nyts'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet imeni Hryhoriya skovorody». Ukrayina. m.Pereyaslav-Khmel'nyts'kyi 12-13 hrudnya 2019 rik: zb. materialiv dop. uchasn. Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Naukovyy chasopys seriya 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury / fizychna kul'tura i sport» vypusk 11 K (119) 19. Kyiv vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova S.103–108. Ukraine.
7. Palatnyy I.A. (2010). Sportyvnyy turyzm: zmahannya turystiv – pishokhidnykiv: navch.-metod. posibnyk. Pereyaslav-Khmel'nyts'kyi: SPD Kuz'mychova R.YU., 256 s. Ukraine.
8. Palatnyy I.A., Palatna O.M. (2020). Metodyka prokhodzhennya ta suddivstva etapiv «Pidyom po skhylyu» ta «Pidyom po skel'niy dilyantsi» na zmahannyakh iz pishokhidnoho turyzmu. Aktual'ni problemy i perspektivy rozvytku fizychnoho vykhovannya sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiya. Pereyaslav (Kyiv. obl.): Dombrovs'ka YA. M. S. 223–235. Ukraine.
9. Pravyta zmanan' zi sportyvnoho turyzmu: Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv 2008. 148 s. Ukraine.
10. Tekhnichnyy rehlament provedennya zmanan' z pishokhidnoho sportyvnoho turyzmu: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv. 2018. 52 s. Ukraine.