

10. Маслоу А.Г. Мотивация и личность/ Перев. с англ. А.М. Татлыбаевой. – 3 издание, изд. Питер, 2012.- С.8.
11. Литвинов В.Н. Аэробная продуктивность, физическая подготовленность, биологический и функциональный возраст индивидуума как показатель уровня его здоровья. Збірник матеріалів Міжнародного наукового симпозиуму «Фізична підготовленість та здоров'я населення». Одеса, 1998.- С.107.
12. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / Перев. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб.; Евразия, 1999. -С.40.
13. Доклад о мировом развитии 2019 «Изменение характера труда». Обзор, Всемирный банк, Вашингтон, округ Колумбия. Лицензия: Creative Commons Attribution Cc BY 3.0 IGO. [Ел. ресурс] <https://openknowledge.worldbank.org>.

#### References

1. Nemov R.S. Psychology. Book1. General basics of psychology. textbook. - Moscow: Humanitarian ed. VLADOS Center, 2004.- P.85.
2. Vasilenko I.S. (2013) Methods and techniques of self-regulation of psycho-emotional states of student-athletes.- / IS Vasilenko // - Problems of extreme and crisis psychology, №14, part 1 / 2013.P.41-47- Access mode: [https://nuczu.edu.ua>Pekr\\_2013\\_14\(1\)\\_8](https://nuczu.edu.ua>Pekr_2013_14(1)_8).
3. Prihozhan A.M. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics.- М.: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: MODEK Publishing House, 2000. –P.5.
4. Pichurin V.V. Theoretical and methodological foundations of psychophysical training of engineering students in the process of physical education: a monograph / V.V. Pichurin; Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports - Dnipro, 2017. - P.43.
5. Zaplatina O.A. The role of physical education in the preparation of university students for future professional activities: dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.08 / O. A. Zaplatina. - Kemerovo, 2007. – 237 p.
6. Petrovsky A.V., Yaroshevsky M.G. Psychology. Dictionary. 2nd ed. ispr.i dop. - М.: Politizdat, 1990. - P.354.
7. Ilyin E.P. Psychophysiology of human states / Ilyin EP- М.: Medicine, 2005. - P.45.
8. Nemov R.S. Psychology. Book 1. General principles of psychology.: textbook.- М.: Humanitarian ed. VLADOS Center, 1997.- P.81.
9. Lubysheva L.I. Theoretical-methodological and organizational bases of formation of physical culture of students: author's ref. dis... dr ped. Science: 13.00.04 / L.I. Lubysheva. - Moscow, 1992. - P.23.
10. Maslow A.G. Motivation and personality / Translated. with english A.M. Татлыбаевой. - 3rd edition, ed. Peter, 2012.- P.8.
11. Litvinov V.N. Aerobic productivity, physical fitness, biological and functional age of an individual as an indicator of his level of health. Proceedings of the International Scientific Symposium "Physical Fitness and Public Health". Odesa, 1998.- P.107.
12. Maslow A.G. Far limits of the human psyche / Translated. with English AM Tatlybaeva. - St. Petersburg; Eurasia, 1999. -P.40.
13. World Development Report 2019 "Changing the nature of work". Overview, World Bank, Washington, DC. License: Creative Commons Attribution Cc BY 3.0 IGO, [E-mail resource] <https://openknowledge.worldbank.org>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).27

Чжіцзін Бань  
аспірант\*

Пруднікова М.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри зимових видів спорту велоспорту та туризму\*  
Харківська державна академія фізичної культури

#### АНАЛІЗ ЗВІТІВ КЕРІВНИКІВ ПРОЙДЕНИХ ВЕЛОСИПЕДНИХ ПОХОДІВ ПЕРШОЇ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ НА ТЕРИТОРІЇ ЄВРОПИ

В статті проаналізовані звіти керівників пройдених велосипедних походів першої категорії складності в різних регіонах Європейської частини. Розкриваються протяжність, тривалість, місяць проведення, перешкоди протягом проходження нитки маршруту у велосипедних походах по регіонах України, Криму, Німеччини, Італії, Норвегії, Польщі, Сербії, Туреччини, Португалії. **Метою роботи** було вивчити та проаналізувати специфічні умови проведення 24 велосипедних походів першої категорії складності в різних регіонах Європейської частини у період 2010-2018 рр. **Результат.** Визначено згідно звітів керівників велопоходів **першої категорії складності** у період з 2010-2018 рр., що заплановані нитки маршрутів менш на 3-5 % відносно фактичного проходження, місяць проведення впливає на вагу багажу на велосипеді (більш на 1-3 кг у весняний, осінній та зимовий періоди); на різних рельєфах (гори, ґрунт, пісок) маршруту прокол покришки, поломка запчастин (гайльма, вилка, перемикачі, троси, ланцюг) зустрічається у 15-25 % учасників, що впливає на час проходження запланованої нитки маршруту.

**Ключові слова:** Європа, звіт керівника, велосипедний туризм, похід.

**Zh., Ban Prudnikova M, Analysis of the leaders of the cycling tours of the first category of difficulty in the territory of Europe.** This article presents an analysis of the reports of the leaders of bicycle hikes of the first category of

complexity. The distance, duration, month, obstacles along the planned route of bicycle trails in Ukraine, Crimea, Germany, Italy, Norway, Poland, Serbia, Turkey and Portugal are disclosed. The purpose of the work was to study and analyze the specific conditions of 24 cycling hikes of the first category of complexity in different regions of the European part in the period from 2010-2018. Result. It was determined according to the reports of the leaders of cycling tours of the first category of complexity in the period 2010-2018 that the planned route threads are 3-5 % less than the actual after passage, month of the route affects the weight of the luggage on the bike (more 1-3 kg in the spring, autumn, winter periods), different terrain (mountains, soil, sand) route requires participants to buy quality parts (brakes, tires, fork, switches, ropes, chain, ratchet).

**Keywords:** Europe, executive report, cycling, hiking

**Постановка проблеми.** Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. За останні роки розвиток світового спортивного туристичного руху набуло широкого поширення в Європейських регіонах. Як визначають фахівці, розвивають не тільки вже відомі та популярні види спортивного туризму, але і з певною частотою розглядаються і розробляються нові види спортивно-оздоровчого туризму [2]. В сучасних умовах впровадження нових технологій, вміння керувати ними є важливими моментами у різних видах спортивного туризму, особливо у велосипедному [5].

Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

**Аналіз літературних джерел.** У 1985 році на VI сесії Генеральної асамблеї Всесвітньої туристської організації схвалено Хартію туризму (Кодекс туризму), де визначені права кожної людини на відпочинок і дозвілля, включаючи право на розумне обмеження робочого дня, вільно пересуватися без обмежень крім, тих, які передбачені законом держави. Використання цього права становить чинник соціальної рівноваги і підвищення національної і загальної свідомості [1].

Аналіз спеціальної літератури показав, що особливостями велосипедного туризму є особистий вид мандрівки, який ще появився у 19 віці. Перша значна мандрівка була із Чикаго в Сан-Франциско у 1896 році. Бурно велотуризм почав розвиватися вже в другій половині 20 віку після появи гірського велосипеда (МТБ), конструкція якого дозволяла проходити велику відстань по складним трасам [3].

Поняття «велосипедний туризм» багатозначне і стосується як одного з видів активного відпочинку, так і різновиду спортивного туризму, де засіб «велосипед» є головним або єдиним засобом пересування [юрл]. Велотуризм як активний відпочинок полягає в проходженні маршрутів, що містять загально-туристські, історичні об'єкти, як екскурсійного, так і розвивального характеру, він є лідером за швидкістю пересування і протяжністю маршрутів [1, 2].

Як стверджують велотуристи, гірський велосипед конструктивно більш пристосований до довгих мандрівок по пересіченій місцевості. При специфічній конструкції шин, формі протектору, спеціальній резині гірський велосипед здатний долати важко проходимий ґрунт: пісок, гравій, бездоріжжя. Комбінації швидкостей дозволяють підібрати оптимальний ритм руху по трасі і контролювати навантаження. Спеціально розроблена геометрія рами забезпечує стабільність і надійність. Амортизаційна вилка значно забезпечує вібрацію і полегшує рух по нерівному рельєфу, гальма працюють так, що в декілька секунд можливо зупинитися на спусках з різною вагою на велосипеді [3].

Порівняно з пішим туризмом, велосипедний набагато швидші і цікавіше, тому мандрівки на цьому транспортному засобі приваблюють многих. Ту відстань, яку неможливо пройти пішки, з легкістю долати може недосвідчений велосипедист [6, 8].

Також за даними інтернет ресурсів підтверджено, що на велосипеді зручно одправлятися в походи за місто, що не вимагає великого фізичного навантаження і підготовленості. За пару днів можливо об'їхати усі найкращі місця в окрузі, тільки взяти потрібно палатку і встановити спеціальне обладнання на велосипед (багажник). Пейзаж при їзді на велосипеді не встигає набриднути, а сили при цьому витрачаються в 3-4 рази менш ніж у пішому поході [3, 6].

Відмічено, що на гірському велосипеді можливо рухатися не тільки літом, но і взимку. Все більш становиться шанувальників велотуризму взимку, де на снігових дорогах можливо дозволити себе більш екстремальне катання. Гірський велосипед також використовується для їзди по вулицях у міських умовах, особливо в ліній період, тому що дні довгі і хороша погода [7].

**Мета статті.** Виявити специфічні умови проведення велосипедних походів в різних регіонах Європейської частини.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і спеціальної методичної літератури, мережі інтернет; педагогічні методи дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Велосипедний похід обов'язково повинен відповідати вимогам, залежно від складності маршруту та форми проведення. Складність маршруту визначає протяжність і тривалість нитки проходження, набору висот і перешкод, складу групи тощо, де необхідні високі морально-вольові якості і застосування навиків спеціальної туристської підготовки. Велосипедний туризм включає шість категорій складності (к.с.): перша – I к.с. (найпростіший рівень), друга – II к.с., третя – III к.с., четверта – IV к.с., п'ята – V к.с. та шоста –VI к.с. (найскладніший рівень) [4].

За формою проведення велосипедний похід буває: вихідного дня (наймасовіший вид активного відпочинку населення); багатоденний (підвищення спортивної майстерності); навчально-тренувальний (закріплення теоретичного досвіду); експедиції (залежно від напрямку: наукові, краєзнавчими, спортивні тощо). Для проходження велосипедного маршруту група велотуристів об'єднується на добровільних засадах. Досвідчений велотурист (в подальшому керівник походу) пропонує маршрут і збирає учасників, що мають відповідну кваліфікацію для проходження цього маршруту. У велопоході 1-ї категорії складності можуть брати участь усі бажаючі. Для участі в велопоході 2-ї к.с. треба мати досвід

проходження велопоходу 1-ї к.с. і так далі до походів 6-ї к.с. У велопоходах 2-5 к.с. 33 % учасників можуть мати досвід на дві категорії нижче. [6, 7].

Проведений нами аналіз звітів керівників велосипедних походів першої категорії складності в різних регіонах Європейської частини у період з 2010 по 2018 рр. за кількістю походів представлено на рисунку 1 [6, 7].

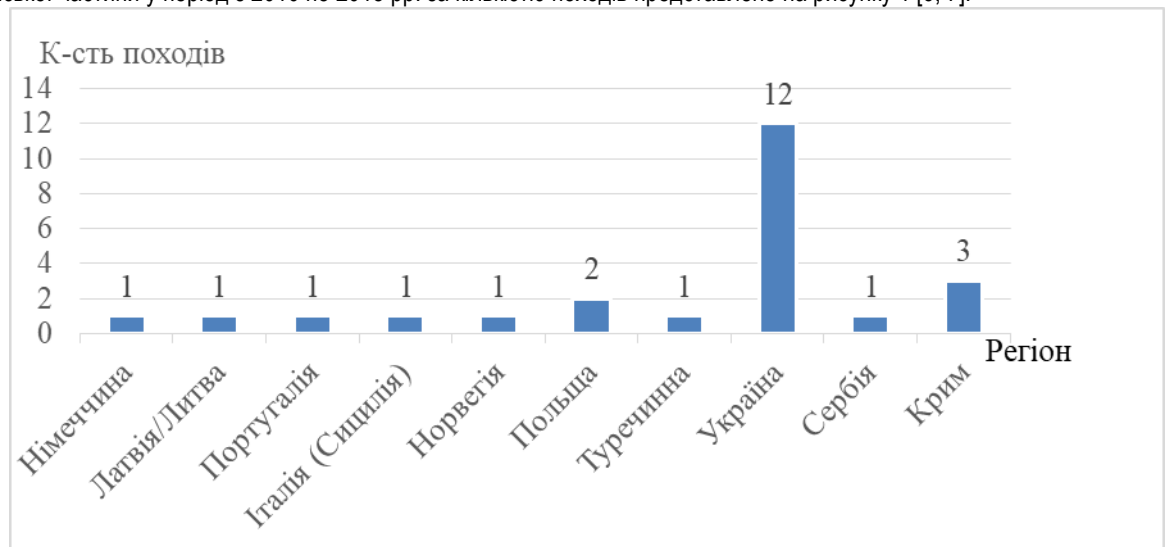


Рис. 1. Кількість велопоходів першої категорії складності, які проходили в різних регіонах Європейської частини у період з 2010 по 2018 рр. (n=24)

У період з 2010 по 2018 роки нами визначено, що 50 % велопоходів проходили по території України, 12 % по Криму, 8 % по Польщі та по 4 % по Німеччині, Латвії/Литві, Португалії, Італії, Норвегії, Туреччині, Сербії (рис.1).

Україна – держава, розташована у Східній Європі, охоплює південний захід Східноєвропейської рівнини, частину Східних Карпат і Кримські гори. Межує з Румунією і Молдовою на південному заході, з Угорщиною, Словаччиною та Польщею на заході, з Білоруссю на півночі та з РФ на сході й північному сході. На півдні омивається Чорним та Азовським морями. Площа становить 603700 км<sup>2</sup>. Найбільша за площею країна серед повністю розташованих у Європі [17].

Крим – територія, що включає Кримський півострів та деякі невеликі острови, що знаходяться поряд з ним. До його складу також входить Керченський півострів. Крим є центром літнього відпочинку туристів, омивається на північному заході та південному сході Чорним, а на північному сході - Азовським морями [18].

Польща – держава в Центральній Європі. З перепису населення 2015 року відомо, що в країні проживало понад 38,5 млн осіб, що робить її 5-ю країною Європейського Союзу за кількістю населення, а в Європі- 9-ю за площею та 8-ю за кількістю населення. 61 % населення живе в містах. Республіка межує із сімома країнами Європи: на північному сході – з РФ (Калінінградська область) та Литвою, на сході – з Білоруссю та Україною, на півдні – з Чехією та Словаччиною, а на заході – з Німеччиною. На півночі країну омивають води Балтійського моря [13].

Німеччина – країна в Центральній Європі, демократична федеративна республіка. Складається з 16 федеральних земель. Столиця і найбільше місто країни – Берлін. Займає площу 357578 км<sup>2</sup>. Клімат помірний сезонний. Населення – 82,9 млн осіб. Член Європейського Союзу та НАТО. Країна з найбільшою кількістю населення і найбільшим рівнем економіки в Європейському Союзі [12].

Латвія – держава у Балтійському регіоні Північної Європи. З часу незалежності Латвію називають однією з країн Балтії. Межує з Естонією на півночі, Литвою на півдні, РФ на сході, Білоруссю на південному сході і розділяє морський кордон зі Швецією на заході. Латвія має 1,9 млн. осіб і займає територію 64589 км<sup>2</sup>. У країні помірний сезонний клімат. У Балтійському морі помірний клімат, хоча воно має чотири чіткі пори року і сніжні зими [10].

Португалія – держава розташована переважно на Піренейському півострові, у південно-західній Європі. Найзахідніша суверенна держава материкової Європи, що на півночі та сході межує з Іспанією, а на заході і на півдні омивається Атлантичним океаном. До її складу також входять атлантичні архіпелаги Азорських островів та Мадейри, обидва автономні регіони з власними регіональними урядами [14].

Італія – держава на півдні Європи, що складається з півострова, відмежованого Альпами та оточеного кількома островами. Країна розташована у південно-центральної Європі і вважається частиною західної Європи. Унітарна парламентська республіка зі столицею у місті Рим, що займає територію загальною площею 301340 км<sup>2</sup> і межує на суходолі з Францією на північному заході, зі Швейцарією та Австрією на півночі та Словенією на північному сході, а також анклавованими мікродержавами Ватикан, Сан-Марино та Суверенний Мальтійський орден. Італія має територіальний ексклав у Швейцарії (Кампйоне) та морський ексклав у водах Тунісу (Лампедуза). Населення країни близько 60 млн. осіб, що робить її третьою за чисельністю країною-членом Європейського Союзу [9].

Норвегія – північноєвропейська держава на Скандинавському півострові, загальною площею 385207 тис.км<sup>2</sup>. Окрім материкової частини, Норвегії належить арктичний архіпелаг Шпіцберген та острів Ян-Маєн на межі Гренландського й Норвезького морів, острів Буве у Південній Атлантиці [11].

Туреччина – трансконтинентальна держава, розташована переважно в Азії. Східна Фракія, європейська частина Туреччини, відокремлена від Анатолії Мармуровим морем, Босфором і Дарданеллами (спільно відомі, як

Турецькі/Чорноморські протоки). Стамбул, розташований водночас у Європі та Азії, є найбільшим містом країни, у той час, як Анкара – столицю. Туреччина на своєму північному заході межує з Грецією та Болгарією; на півночі омивається Чорним морем; на північному сході – з Грузією; на сході – з Вірменією, азербайджанським ексклавом Нахічевань та Іраном; на південному сході з Іраком та Сирією; на півдні омивається Середземним морем; і на заході-Егейським морем [16].

Сербія – країна в центральній частині Балканського півострова, має в своєму складі Косово і Воєводину. Межує на півночі з Угорщиною, на північному сході з Румунією, на сході з Болгарією, на півдні з Північною Македонією, на південному заході з Албанією (тільки де-юре) та Чорногорією, на заході з Хорватією і з Боснією та Герцеговиною [15].

У зв'язку з регіоном проведення велопоходу першої категорії складності процентне співвідношення за місяцем проведення розташувалося так, 46 % у жовтні/листопаді, 25 % у квітні/травні, 17 % у серпні/вересні, 8 % у червні/липні, 4 % у грудні/січні місяцях (рис. 2).

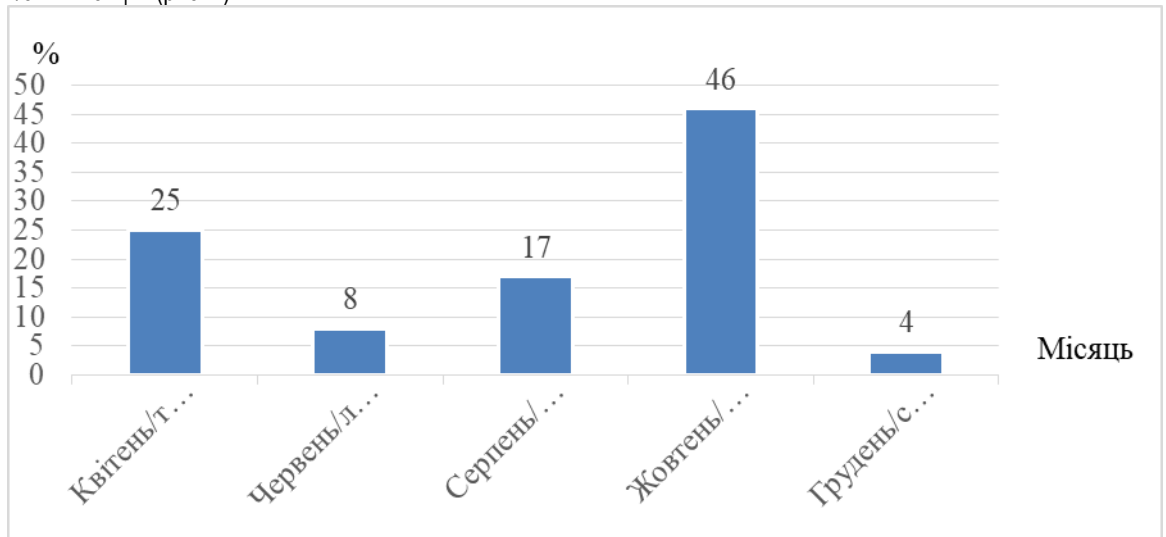


Рис. 2. Процентне співвідношення проведених велопоходів першої категорії складності в різних місяцях року у регіонах Європейської частини (n=24)

Також, проаналізовані дані по фактичному кілометражу у велопоходах першої категорії складності, так більш всього пройдена дистанція 611 км по території Німеччині, 610 км по Криму (середній показник згідно 3 походів), 575 км по Україні (середній показник згідно 12 походів), 510 км по Португалії, 504 км по Італії, 472 км по Португалії, 452 км по Латвії/Литві, 411 км по Сербії, 401 км по Туреччині, 385 км по Польщі (середній показник згідно 2 походів) (рис.3).

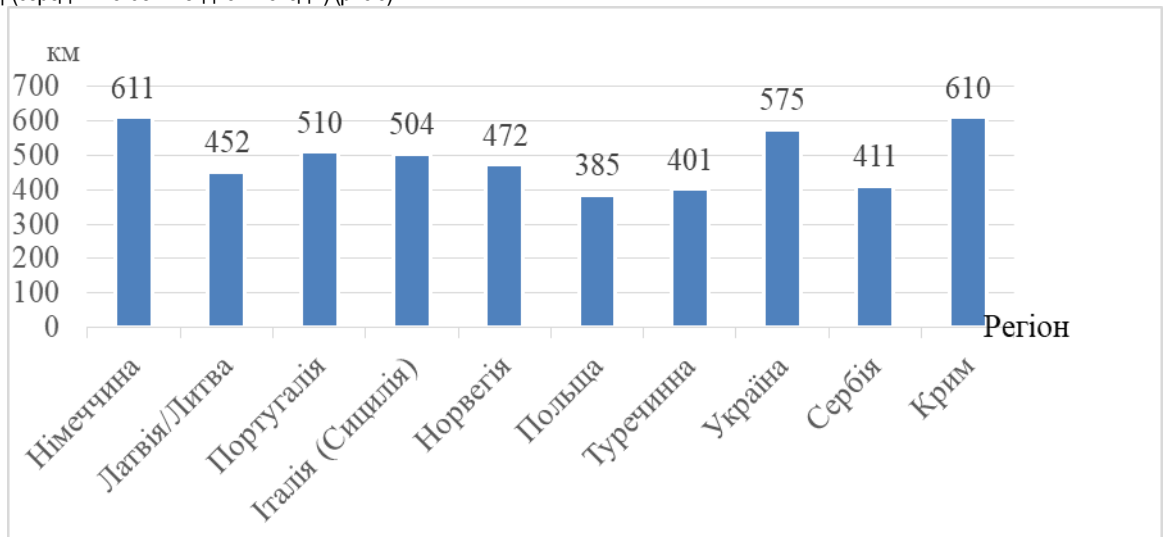


Рис. 3. Довжина активної частини маршруту пройдених велопоходів першої категорії складності в різних регіонах Європейської частини (n=24)

Аналіз характеристики перешкод у велопоходах першої категорії складності в різних регіонах проведення Європейської частини показав, що не дуже складним виявився велопохід по території Туреччині, Італії, де асфальтова дорога була протягом всього походу. Далі розташувалися регіони Норвегії, Польщі, Сербії, де була пройдена ґрунтова і кам'яниста, профільна горна дорога відповідно. А на територіях Португалії і Латвії/Литви пройдено 22 км і 91 км по піску, кам'янистим і ґрунтовим дорогам відповідно. Більш складні умови проходження велопоходів визначені на територіях Німеччині, Україні і Криму, що свідчить про більш підготовлених туристів (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика перешкод у велопоходах першої категорії складності в різних регіонах проведення Європейської частини, км

Характеристика перешкод/Регіон проведення	Асфальт	Пісок	Кам'яниста ґрунтова дорога	Ґрунт	Профільна горна дорога
Туреччина (n=1)	401	-	-	-	-
Італія (n=1)	504	-	-	-	-
Норвегія (n=1)	432	-	-	40	-
Польща (n=2)	345	-	40	-	-
Сербія (n=1)	375	-	31	-	5
Португалія (n=1)	488	1	20	1	-
Латвія/Литва (n=1)	361	15	40	36	-
Німеччина (n=1)	550	4	17	22	18
Крим (n=3)	475	10	55	35	35
Україна (n=12)	465	15	45	40	10

У велопоходах першої категорії складності по території Європейській частині за ходовими днями у лідерах були територія Сербії і Криму, де пройдено 12 і 11 днів відповідно. Але, по 9 ходових днів пройдені маршрути по різних регіонах Італії, Норвегії та України. Великої різниці отримано не було, так по 7-8 ходових днів пройшли по території Польщі, Туреччині, Німеччині, Латвії/Литві, Португалії відповідно (рис. 3).

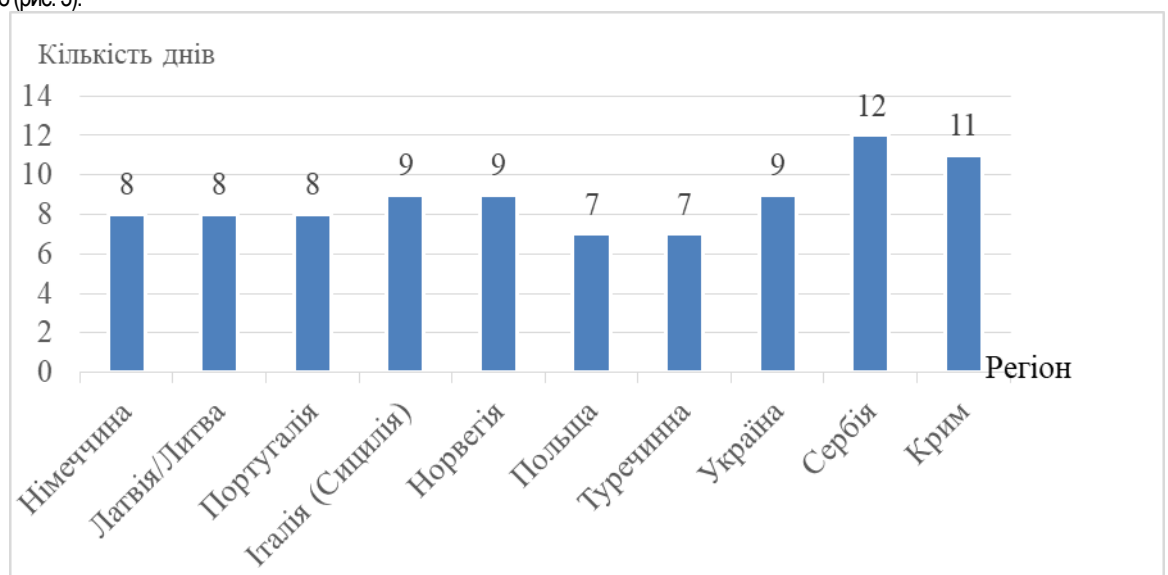


Рис.3. Кількість ходових днів у велопоходах першої категорії складності в різних регіонах Європейської частини (n=24)

Висновки. Визначено, що згідно звітів керівників велопоходів першої категорії складності у період 2010-2018 роки заплановані нитки маршрутів менш на 3-5 % відносно фактичного проходження, місяць проведення впливає на вагу багажу на велосипеді (більш на 1-3 кг у весняний, осінній та зимовий періоди); на різних рельєфах (гори, ґрунт, пісок) маршруту прокол покришки, поломка запчастин (гальма, вилка, перемикачі, трости, ланцюг) зустрічається у 15-25 % учасників, що впливає на час проходження запланованої нитки маршруту.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення видів підготовки учасників велопоходів першої категорії складності.

#### Література

1. Булашев А. Я. Спортивний туризм: учеб. Харьков : ХГАФК, 2009. 332 с.
2. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
3. Пруднікова М. С. Особливості проведення велопоходів різної категорії складності. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2016. 242–246 с.
4. Спортивний туризм. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та навчальних закладів спортивного профілю [под ред. В.М. Зігунова, С.О. Єрмакова, Ю.Ю. Прокопенко. Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації спортивного туризму України. протокол №18 від 20.05.2017 р.]. Київ, 2017. 49 с.
5. Тимошенко Л. О., К. В. Лабарткава. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Л. : ЛДУФК, 2012. 150 с.
6. <http://www.tlib.ru/>.
7. [https://infotour.in.ua/senin\\_pril05.htm](https://infotour.in.ua/senin_pril05.htm).
8. <https://kzref.org/velosipednij-turizm-v2.html>.
9. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F>.

10. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B2%D1%96%D1%8F>  
11. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F>.  
12. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%96%D0%BC%D0%B5%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0>  
B0.  
13. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D0%B0>.  
14. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F>.  
15. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%96%D1%8F>.  
16. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0>  
0.  
17. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0>.  
18. <https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BC>.

#### References

1. Bulashev A. YA. (2009), Sportivnyj turizm: ucheb. Har'kov : HGAFK, 332 s.
2. Mulyk K. V. (2015), Sportyvno-ozdorovchij turizm v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv : monohrafiia. Kh. : FOP Brovin A.V., 418 s.
3. Prudnikova M.S. (2011), Pobudova trenuvalnogo protsesu yunykh velosypedystok 12-15 rokov v period stanovlennia SBTs: avtoref. dys. na s. vchen. stupenia kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.01, Kharkiv : KhDAFK, 24 s.
4. Sportyvniy turizm. Navchalna prohrama dla dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil ta navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [pod red. V.M. Zihunova, S.O. Yermakova, Yu.Iu. Prokopenko. Prohrama obhovorena ta ukhvalena Vykonkomom Federatsii sportyvnoho turizmu Ukrainie. protokol №18 vid 20.05.2017 r.]. Kyiv. 2017. 49 s.
5. Timoshenko L. O., K. V. Labartkava. Sportivnij turizm : navch. posib. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz. vihovannya i sportu : u 2 ch. L. : LDUFK, 2012. 150 s.
6. <http://www.tlib.ru/>.
7. [https://infotour.in.ua/senin\\_pril05.htm](https://infotour.in.ua/senin_pril05.htm).
8. <https://kzref.org/velosipednij-turizm-v2.html>.
9. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F>.
10. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B2%D1%96%D1%8F>.
11. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F>.
12. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%96%D0%BC%D0%B5%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0>  
B0.  
13. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D0%B0>.  
14. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F>.  
15. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%96%D1%8F>.  
16. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0>  
0.  
17. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0>.  
18. <https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BC>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).28

**Шанковський А. З.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту, міжнародний майстер з шахів  
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу  
Улізько В. М.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,  
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу  
Бойчук Р. І.,**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,  
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу**

#### ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ

Із розвитком сучасних технологій з кожним днем все більшої популярності набуває шаховий спорт. Шахи сприяють розвитку концентрації уваги, вмінню долати труднощі, планувати власні дії, логічно мислити тощо. Оскільки у грі в шахи виявляються якості людської особистості, їх використовують як модель для наукових досліджень у психології та педагогіці. Система шахових занять, виявляючи та розвиваючи індивідуальні здібності, формуючи прогресивну спрямованість особистості, сприяє загальному розвитку та вихованню юного покоління. Їх також використовують для моделювання систем штучного інтелекту. Питання підготовки шахістів і постійного вдосконалення потребують уваги спортсменів і тренерів. Тільки при правильному підході до тренувального процесу