

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ  
ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

**Виконав:** здобувач другого рівня вищої освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Павло ШИМКО**

**Керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент

**Людмила ЧАЛІЙ**

**Рецензент:** кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання та адаптивної фізичної культури

МЕГУ імені акад. Степана Дем'янчука

**Вікторія РОМАНОВА**

Рівне – 2025 рік

## ПЛАН

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Сутність та класифікація спортивного туризму.....	7
1.2. Основні вимоги до спеціальної підготовки туристів.....	20
1.3. Історичний розвиток спортивного туризму в Україні та світі.....	27
1.4. Сучасні виклики та умови функціонування спортивного туризму (соціально-економічні, безпекові, екологічні, логістичні аспекти).....	30
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>31</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2. Організація дослідження.....	35
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ.....</b>	<b>39</b>
3.1. Комплексна підготовка туристів: фізична, технічна, психологічна. Загальна характеристика підготовки туристів у секціях і гуртка.....	39
3.2. Особливості спеціальної підготовки у пішохідному туризмі.....	42
3.3. Рекомендації щодо удосконалення процесу спеціальної підготовки.....	49
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>56</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>60</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасне суспільство активно повертається до природних форм відпочинку, прагнучи компенсувати надлишок інформаційного та урбаністичного навантаження. У цьому контексті спортивний туризм набуває дедалі більшої популярності як форма активного способу життя, самореалізації та командної взаємодії. Особливої актуальності ця тема набуває в умовах сучасних реалій — глобальних криз, пандемій, воєнного стану в Україні, змін клімату. Усі ці чинники формують нові вимоги до підготовки туристів, зокрема в аспектах безпеки, адаптивності, психологічної стійкості.

У роботі М. В. Деркача [1] наголошується, що спеціальна підготовка є ключовим елементом ефективної та безпечної участі у спортивних походах. Вона включає не лише фізичні навантаження, а й технічні навички, психологічну готовність, а також орієнтування у складному середовищі. В умовах сучасних викликів ця підготовка має оновлюватися, поєднувати традиційні елементи з новітніми технологіями та інструментами.

Особливу актуальність дослідження спеціальної підготовки у спортивному туризмі становить також той факт, що на тлі зростаючого попиту на активні форми дозвілля, підготовка учасників часто залишається недостатньою або непрофесійною. Багато аматорських туристичних груп вирушають у походи без належного рівня підготовки, що призводить до підвищеного рівня травматизму, втрати орієнтації, надмірного фізичного навантаження, а в деяких випадках — до надзвичайних ситуацій. Згідно з аналітичним звітом Українського гірського рятувального центру [2], понад 60% викликів у гірській місцевості було пов'язано з недотриманням елементарних правил безпеки або недостатньою фізичною підготовкою туристів.

Сучасні реалії, в яких опинилася Україна — зокрема військові дії, міграція населення, обмеження у пересуванні, зміна туристичної інфраструктури —

також вимагають нового підходу до організації туристичної діяльності. Як зазначається у роботі С.С. Гуменюка [3], більшість туристичних маршрутів зазнали змін, а рівень ризику підвищився. Отже, зростає необхідність підготовки туристів не лише до фізичних навантажень, а й до функціонування у змінному середовищі з підвищеними безпековими вимогами.

Крім того, спостерігається глобальний тренд на переорієнтацію туризму з масових туристичних потоків на індивідуальні, екологічно чисті, «повільні» та «усвідомлені» подорожі. Пішохідний туризм, як форма такого туризму, є відповіддю на виклики XXI століття — перенасичення цифровими технологіями, екологічна тривога, нестача фізичної активності серед населення. У цьому контексті важливо забезпечити якісний рівень підготовки туристів, який би дозволяв не лише реалізувати маршрут, а й підтримувати власне здоров'я та зберігати природне середовище. П.О. Рибалко [4] наголошує, що екологічна компетентність є складовою частиною спеціальної підготовки сучасного туриста.

Окремо варто звернути увагу на зростаюче значення цифрових технологій у туристичній практиці. Застосування навігаційних додатків, платформ для планування маршрутів, віртуальних тренажерів і онлайн-курсів вимагає нових навичок у підготовці туристів. Це змінює підходи до тренувального процесу і дозволяє здійснювати самостійну підготовку за допомогою цифрових ресурсів. Як стверджує І.В. Мельник [5], цифрова трансформація туристичної сфери потребує інтеграції цифрових навичок у спеціальну підготовку.

З огляду на вищезазначене, стає зрозуміло, що ефективна спеціальна підготовка туристів — це не просто тренування перед походом, а складна система, що враховує фізичні, технічні, психологічні, безпекові та екологічні чинники, адаптована до реалій сьогодення.

Таким чином, тема спеціальної підготовки у спортивному туризмі є надзвичайно важливою для сьогодення, оскільки охоплює як теоретичні, так і прикладні аспекти, які мають практичне значення для організаторів туристичних заходів, тренерів, спортсменів-аматорів і фахівців із фізичної культури.

Логічним для нас став вибір теми кваліфікаційної роботи: Спеціальна підготовка у спортивному туризмі та її особливості у сучасних реаліях.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості спеціальної підготовки у спортивному туризмі в умовах сучасних реалій та розробити практичні рекомендації щодо її вдосконалення, зокрема для пішохідного туризму.

**Завдання дослідження:**

- охарактеризувати теоретичні основи спеціальної підготовки в спортивному туризмі;
- виявити сучасні виклики, що впливають на підготовку туристів;
- проаналізувати етапи, форми і методи підготовки у пішохідному туризмі;
- узагальнити практичні підходи до організації підготовки в сучасних умовах;
- запропонувати напрямки вдосконалення спеціальної підготовки з урахуванням нових технологій та умов.

**Об'єкт дослідження** – спортивний туризм.

**Предмет дослідження** – спеціальна підготовка у спортивному туризмі.

У дослідженні застосовувалися загальнонаукові **методи** аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, системного підходу, а також емпіричні методи – спостереження, вивчення документів, аналіз нормативної бази та практичної діяльності туристичних організацій.

**Наукова новизна** роботи полягає у визначенні сучасних особливостей спеціальної підготовки туристів з урахуванням новітніх технологій, безпекових ризиків та змін середовища діяльності. Запропоновано авторське бачення удосконалення підготовки на прикладі пішохідного туризму.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання результатів у діяльності туристичних клубів, спортивних секцій, закладів вищої освіти та організацій, що займаються активним відпочинком. Запропоновані рекомендації можуть бути адаптовані до різних форм спортивного туризму. Результати роботи були апробовані у матеріалах конференції «Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти», 2024 рік, випуск 15. Тема доповіді –

«Сучасні виклики та умови функціонування спортивного туризму (соціально-економічні, безпекові, екологічні, логістичні аспекти)».

**Структура роботи** дотримана відповідно до вимог написання таких робіт. Наше дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні засади підготовки туристів, у другому – методологію дослідження, у третьому – практичні аспекти спеціальної підготовки, зокрема у пішохідному туризмі.