

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Пітин М.П.

ЛЕКЦІЯ № 16

з навчальної дисципліни  
«Загальна теорія підготовки спортсменів»  
для студентів 4 курсу ФФКіС та 5 курсу ФПтаЗО

на тему:

**ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ**

<b>План:</b>	<b>Стор.</b>
1. Місце теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів .....	2
2. Завдання, принципи та функції теоретичної підготовки спортсменів .....	4
3. Методи та засоби теоретичної підготовки спортсменів .....	8
4. Модель системи знань спортсменів .....	16
5. Характеристика видів теоретичної підготовки в спорті .....	21
Рекомендована література.....	29

## 1. Місце теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів.

Система підготовки спортсменів упродовж XX–XXI століття зазнала суттєвих змін теоретико-методичного та організаційного характеру, що викликало зростання результатів змагальної діяльності в різних видах спорту.

Фундаментальні дослідження свідчать про відносно самостійні та водночас тісно взаємопов'язані сторони процесу підготовки спортсменів.

Еволюція системи підготовки спортсменів у різних групах видів спорту забезпечена значною кількістю методичних розробок за окремими сторонами навчально-тренувального процесу (фізична, технічна, тактична, інтегральна, психологічна підготовка).

Теоретичні знання, отримані на різних етапах багаторічної підготовки, належать до системи цінностей спортсменів, формують передумови успішного становлення і підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості.

Основоположні принципи олімпізму, які описані в Олімпійській хартії, структурно детермінують діяльність суб'єктів у межах олімпійського руху. Інтерпретація основних цілей хартії дає змогу стверджувати, що визначальні аспекти реалізації олімпійських ідей в сучасному суспільстві передбачають виховання та формування культури особистості за допомогою спорту, розвиток релевантних відносин людей в суспільстві, сприяння міжнародному взаєморозумінню та співпраці.

Спорт відіграє важливу роль у формуванні інтелектуального та мирного суспільства. Загальновідомим є значний потенціал спорту, його глобальність, універсальність, характерний вплив на суспільство загалом та молоді зокрема. Освіта є передумовою для особистісного розвитку людини. Засновник олімпізму, П'єр де Кубертен, був переконаний, що причиною реформування освіти мають бути пришвидшені темпи змін у світі.

Грунтовне засвоєння теоретичних знань передбачає створення своєрідного наукового фундаменту, логічним продовженням якого є формування здібностей до аналітичного ставлення, до об'єктів та явищ дійсності.

Інформаційний аспект особистісного зростання спортсменів становить собою здатність до накопичення нових знань і умінь. Під інформацією в спорті варто розуміти дані, які учасники отримують до і під час змагань. Ці дані спрямовані на формування оперативної тактичної побудови змагальної діяльності, знань про стан виду спорту загалом та конкретного спортсмена зокрема.

Сьогодні проходить шоста інформаційна революція – синергетична, або глобально-конвергентна – пов'язана з формуванням та розвитком трансграничних глобальних інформаційно-телекомунікаційних мереж, прикладом якої є Інтернет (1989 р.). Суть цієї революції полягає в інтеграції єдиного інформаційного простору для усіх програмно-технічних засобів, засобів зв'язку й телекомунікації, інформаційних запасів або запасів знань, як

єдиної інформаційної телекомунікаційної інфраструктури. Результатом синергетичної революції є абсолютне зростання швидкості й обсяги оброблення інформації, поява нових унікальних можливостей виробництва, передача й поширення інформації, пошук та отримання інформації, нові види традиційної діяльності в мережі.

Інформація класифікується за такими критеріями: середовище циркуляції, функціональне призначення, форми існування, мета, складність, носії, способи вимірювання тощо.

Останні десятиліття ХХ та перше ХХІ століття відзначилися бурхливим розвитком технологій, що вплинуло на інтенсивний розвиток різних галузей, та впровадженням в усі сфери життя суспільства засобів інформатики.

Беззаперечним є те, що спорт впливає на моральні якості, інтелектуальну, волюву, емоційну сфери людини, розвиток естетичних та етичних уявлень і потреб. Спорт також впливає на формування характеру людини, особливості її вчинків і комунікації з іншими людьми та суспільством. Заняття спортом є одним із потужних засобів формування таких якостей, як: патріотизм, почуття суспільних обов'язків, відповідальність, дисциплінованість, чесність тощо.

Процес передання інформації повинен бути побудованим так, щоб спортсмен міг оптимально використати свої можливості (увага, пам'ять, мислення) для розвитку таких здібностей і навичок, які, зберігаючись і після завершення активної спортивної діяльності, забезпечували б йому можливість не відставати від суспільно-економічних та науково-технічних змін.

Нові умови існування суспільства, відкриття новітніх засобів зв'язку свідчать про актуальні напрями реалізації цих проблем та впровадження нових розділів знань в систему підготовки спортсменів. Завдяки впровадженню нових способів комунікації відбувається додаткова корекція завдань, що полягає у створенні соціальної інфраструктури навколо Олімпійських ігор. Ця мережа дозволить спортсменам на різних етапах багаторічного удосконалення об'єднуватися навколо олімпізму, використовуючи власний режим зв'язку та забезпечення, безпосередності та інтерактивності.

Інтелектуальна підготовка розглядається низкою дослідників, проте у нашому розумінні вона є підґрунтям для якісного освоєння самостійного розділу підготовки спортсменів власне теоретичної підготовки. Вона спрямована на осмислення суті спортивної діяльності, безпосередньо пов'язаних з нею явищ, процесів і на розвиток інтелектуальних здібностей, без яких не мислиться досягнення високих спортивних результатів. Інтелектуальні здібності, як передумова формування теоретичної підготовленості, охоплюють готовність спортсмена до засвоєння і використання знань, досвіду в організації поведінки та спортивної діяльності, здатність мислити самостійно, творчо, продуктивно.

У структурі інтелектуальних здібностей спортсмена провідними компонентами є здатність концентрувати увагу на пізнанні закономірностей спортивної підготовки і ефективному вирішенні завдань в процесі тренування і змагань, здатність до швидкого усвідомлення спеціальних знань і оперування ними в ході спортивної діяльності, здатність до оперативного перероблення інформації, отриманої в результаті спостережень, сприйняття, і реалізація її у

відповідних діях; здатність до запам'ятовування, збереження та відтворення інформації; здатність мислення, що забезпечує продуктивність розумової діяльності спортсмена, особливо в складних ситуаціях (швидкість і гнучкість перебігу розумових процесів, самостійність мислення, широта і глибина розуму, послідовність думок тощо); здатність діяти і приймати рішення з випередженням щодо очікуваних подій

Отож теоретична підготовка є акумуляційною базою інформації стосовно накопиченого в спорті соціального досвіду, є засобом її активної переробки, відбору саме тієї інформації, що необхідно спортсменам відповідно до етапу багаторічної спортивної підготовки та специфікою виду спорту (змагальної діяльності). Вона повинна бути реалізованою незалежно від рівня інтелектуальних здібностей спортсменів і передумов свого формування з урахуванням необхідного для досягнення рівня спортивних результатів.

Особливого значення для визначення місця теоретичної підготовки в системі багаторічної підготовки в різних видах та спорті загалом займають навчальні програми з видів спорту для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ. У програмах висвітлено організаційні аспекти проведення підготовки спортсменів.

Для теоретичної підготовки як відносно самостійного розділу системи багаторічного удосконалення спортсменів приділяються різні обсяги часу на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Для циклічних видів спорту навантаження коливається в межах від 18 до 34 год. у річному циклі підготовки, єдиноборств – 4–65 год, складнокоординаційних видів спорту – 7–22 год, швидкісно-силових – 4–160 год, спортивних ігор – 6–60 год, комбінованих видів спорту – 5–70 год.

Це також відображено в співвідношенні обсягів теоретичної та інших видів підготовок спортсменів у річному циклі підготовки, де для неї приділяється в циклічних видах спорту від 6,5 до 1,9 %, єдиноборствах – 1,2–3,9 %, складнокоординаційних видах спорту – 3,2–1,3 %, швидкісно-силових – 1,1–12,8 %, спортивних іграх – 1,9–7,4 % та комбінованих видах спорту – 1,6–5,1 % з тенденціями різного спрямування впродовж послідовних етапів багаторічного удосконалення спортсменів.

## **2. Завдання, принципи та функції теоретичної підготовки спортсменів.**

Серед *завдань теоретичної підготовки* (заздалегідь визначений, запланований обсяг досягнень, кінцеве суспільне доручення, що повинно бути здійснене при формуванні спеціальних знань та інформаційних зв'язків між учасниками педагогічного процесу в спорті) наявні такі:

- формування спеціальних знань, що взято за основу подальшого утворення умінь і навичок, потрібних для досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту;
- набуття комплексу знань та створення передумов для набуття практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

- забезпечення гармонійного і всебічного виховання та фізичного розвитку особистості;
- створення реалізаційної компетентності спортсменів стосовно складових успішної побудови навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності;
- сприяння свідомому ставленню до системи спеціальних завдань в межах реалізації різних розділів підготовки спортсменів в їх вибіркового чи комплексному розгляді в багаторічному тренувальному процесі;
- забезпечення повноцінного усвідомлення механізмів самореалізації та набуття навичок здорового способу життя;
- сприяння вихованню вольових та моральних якостей особистості спортсмена;
- патріотична ідентифікація громадянина України на основі спектра знань про видатні здобутки та діяльність провідних спортсменів і діячів спорту України;
- оволодіння засадами педагогічних знань, умінь і навичок у суддівстві змагань та надання допомоги тренеру в повсякденному тренувальному процесі;
- усвідомлення соціальної ролі спортивного результату та вимог до його формування в процесі багаторічного спортивного удосконалення.

**Принципи теоретичної підготовки** – це керівні положення, які відображають загальні закономірності процесу передачі та формування системи спеціальних знань спортсменів і визначають вимоги до змісту, організації і методів цього процесу. З урахуванням специфічної спрямованості цього розділу підготовки принципом теоретичної підготовки можна вважати вихідну вимогу до процесу передачі та формування знань, що впливає із закономірностей його ефективної організації.

Конкретизованно такі принципи: особистісної орієнтації змісту, критичності, інформатизації, економізації, полісенсорності, інтеграції, контрольованості, гуманізації.

**Принцип особистісної орієнтації змісту** визначає, що при формуванні та реалізації системи теоретичної підготовки в спорті потрібно враховувати особистісні мотиви суб'єктів діяльності (персоніфікованої частини системи підготовки спортсменів) їхні потреби, індивідуальні оптимальні шляхи сприймання інформації, рівень сформованості особистості, спортивної майстерності. Варто наголосити на необхідності такої організації навчально-тренувального процесу, при якій повинна зростати ефективність орієнтації на формування та розвиток особистості спортсмена незалежно від етапу багаторічної підготовки.

**Принцип критичності** передбачає, що в межах теоретичної підготовки в спорті потребує формування така система знань, яку ретельно проаналізували й обґрунтували фахівці зі спорту з урахуванням специфіки змагальної діяльності, етапу багаторічної підготовки та спортивної майстерності спортсменів, шляхів передачі інформації, суспільного устрою тощо.

**Принцип інформатизації** в широкому розумінні ставить за мету якісну перебудову системи передачі знань в процесі багаторічного спортивного

удосконалення в напрямі використання основних здобутків науково-технічного прогресу, підготовки особистості спортсмена до існування в світовому інформаційному просторі. У вузькому тлумаченні – це використання сучасних технологічних рішень для забезпечення якісного формування системи спеціальних знань в спортивній діяльності.

**Принцип економізації** полягає в зменшенні витрат учасниками процесу теоретичної підготовки, технологічній оптимізації з використанням якісно нових підходів до його організації, створення й корекції існуючих засобів і методів та у використанні загальних тенденцій до зменшення використання ресурсів та/або збільшенні їх ефективності.

**Принцип полісенсорності** полягає в урахуванні та залученні до процесу теоретичної підготовки різних шляхів сприйняття (або їх комплексу) спортсменів. Це вказує на вимогу забезпечення наочності для теоретичної підготовки, що реалізується на якісно новому, більш високому рівні з залученням зорового (візуальний), слухового (аудіальний), пропріорецептивного (тактильний канал отримання інформації) сприйняття спортсменом інформаційного матеріалу чи їх комбінуванні.

**Принцип інтеграції** ґрунтується на об'єднанні в процесі теоретичної підготовки раніше умовно розрізнених частин та елементів системи спеціальних знань на основі їх взаємозалежності та взаємодоповнюваності й першочерговій спрямованості на вирішення завдань системи підготовки спортсменів.

**Принцип контрольованості** ґрунтується на виконанні послідовних дій, які полягають у визначенні структурних взаємозв'язків між змінними системи теоретичної підготовки або її елементами на різних етапах багаторічної системи підготовки спортсменів, перманентного встановлення об'єктивного рівня підготовленості спортсменів із можливістю подальшого врахування результатів в управлінні процесом формування спеціальної системи знань.

**Принцип гуманізму** полягає у формуванні ставлення до особистості спортсмена як вищої цінності в процесі теоретичної підготовки, життя якої орієнтується на цінності свободи, справедливості, рівності; злитті суспільних і особистих інтересів, створенні умов для вільного розвитку кожної людини, створенні умов для формування кращих особистих якостей і здібностей спортсмена.

**Функції теоретичної підготовки** ґрунтуються на визначенні ролі теоретичної підготовки в рамках системи багаторічного спортивного удосконалення спортсменів, яка реалізовується через безпосередню діяльність суб'єкта навчально-тренувальної діяльності та його взаємодії з іншими учасниками цього процесу.

Основними є такі функції: когнітивна, соціалізувальна, виховна, комунікативна, мотиваційна, гедоністична, аксіологічна, гностична, діагностично-коригувальна, інформативна, холистична, самореалізування, проектувально-конструктивна.

**Когнітивна функція** передбачає формування здатності до розумового сприйняття і перероблення зовнішньої інформації, виявляється в активізації

пізнавальних процесів спортсменів при виконанні завдань навчально-тренувальної діяльності

**Соціалізувальна функція** пов'язується з тим, що теоретична підготовка є потужним засобом соціальної та культурної інтеграції осіб, яка реалізується через безпосередню їх участь в навчально-тренувальному процесі та змаганнях.

**Виховна функція** реалізується в тому, що знання, які набуваються в процесі теоретичної підготовки, впливають на свідомість і поведінку людей та ставлять за мету формування сукупності суспільних цінностей.

**Комунікативна функція** полягає в реалізації можливостей поліпшення спілкування між учасниками навчально-тренувального процесу, що є основою міжособистісних відносин, способом організації спільної діяльності та методом пізнання людини людиною та/або своєї професійної діяльності.

**Мотиваційна функція** визначається такою організацією теоретичної підготовки спортсменів, при якій відбувається стимуляція поліпшення індивідуальних (командних) результатів, розвиток відповідальності за виконання своїх функціональних обов'язків, створення атмосфери здорової конкуренції, формування поглиблених мотивів (потреб) навчально-тренувальної діяльності, що в підсумку поступової цілеспрямованої діяльності сприятиме формуванню інтересів як до самовдосконалення, так і до майбутньої професійної діяльності в спорті.

**Гедоністична функція** полягає в отриманні спортсменами задоволення від накопиченої інформації, естетичної та емоційної насолоди від сприймання засобів та реалізації методів у процесі теоретичної підготовки та відповідно отриманого результату.

**Аксіологічна функція** вказує на здатність накопичення спортсменами в процесі теоретичної підготовки суспільних та особистісних цінностей і їхнього впливу на спосіб мислення і поведінку суб'єктів навчально-тренувальної діяльності.

**Гностична функція** передбачає формування здібностей до вивчення і оцінювання досвіду управління основними процесами в спортивній діяльності, застосування спортсменами цього в практиці власної діяльності, аналізом власного досвіду, а також досвіду своїх колег, постійній самоосвіті та підвищенні кваліфікації. Визначається здібностями спортсменів до виконання аналітичної діяльності, яка містить у собі поглиблений усвідомлений психолого-педагогічний аналіз різних сторін багаторічного спортивного удосконалення на усіх рівнях його структурної організації як цілісної педагогічної системи.

**Діагностично-коригувальна функція** вказує на з'ясування причин ускладнень, які виникають в спортсменів під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності та в супутніх сферах діяльності, виявлення прогалин в знаннях і вміннях, особистісному становленні та виробленні на цій основі коригувальних дій, спрямованих на усунення вад.

**Інформативна функція** передбачає передання, отримання, здійснення оптимального пошуку та максимальну ефективність залучення до безпосередньої діяльності спортсменів потрібної інформації.

**Холістична функція** пов'язана зі здатністю системного внесення різноманітності, створення комфортних умов, сприятливої атмосфери для формування нового, відмінного від попереднього рівня майстерності спортсменів та її умовно окремого компонента – теоретичної підготовленості.

**Самореалізувальна** – виявляється в реалізації спортсменами своїх можливостей, самоактуалізації, задоволенні прагнення людини до найбільш повного виявлення й розвитку своїх можливостей і здібностей, формування внутрішньої активної тенденції свого розвитку, прагнення досягнути результату на який спортсмен об'єктивно може претендувати.

**Проектувально-конструктивна функція** полягає в передбаченні й плануванні свого життя в межах спортивної діяльності та спортивного колективу, а також формуванні власної діяльності і поведінки, перспективному вирішенні конкретних індивідуальних оздоровчих, освітніх, виховних характеристик, які повинні бути розвинуті в особистості, встановленні обсягу і змісту видів спортивної діяльності, методичному розробленні окремих напрямів у власній спортивній діяльності.

### 3. Методи та засоби теоретичної підготовки спортсменів.

Традиційне представлення та розгляд в межах теоретичної підготовки мають групи вербальних та наочних методів, ігровий та змагальний методи. Окремо в теоретичній підготовці визначено інтерактивні методи, методи інформаційного пошуку та самоосвіти.

Методи **інформаційного пошуку** визначаються як способи отримання системи спеціальних знань за допомогою послідовних операцій, які виконують для пошуку неструктурованого інформаційного матеріалу або фактичних даних, які відповідають на задані запитання, що забезпечує вирішення основних завдань системи підготовки спортсменів. Здебільшого це пошук інформації в документах різного виду, пошук самих документів та окремих текстів, зображень, відео та звуку в локальних реляційних базах даних, у гіпертекстових базах даних (наприклад Інтернет). Інформаційний пошук спеціалісти з кібернетики визначають як міждисциплінарне явище, яке пов'язане з інформатикою, інформаційним дизайном, лінгвістикою, семіотикою, бібліотечною справою, статистикою та іншими галузями діяльності людини.

Загалом методи інформаційного пошуку характеризуються такими етапами реалізації: уточнення інформаційної потреби і формулювання запиту, визначення сукупності інформаційних масивів, вилучення інформації з інформаційних масивів, ознайомлення з отриманою інформацією і оцінювання результатів пошуку.

Засоби, що використовуються в методах інформаційного пошуку, можуть мати різні можливості й особливості стосовно потрібної інформації, що пов'язано із алгоритмами їх використання. Проте мета уніфікована – цілеспрямований, швидкий, точний і ефективний пошук інформаційного матеріалу, що задовольняє потреби теоретичної підготовки та основних завдань



системи підготовки спортсменів загалом. До групи методів інформаційного пошуку теоретичної підготовки належать такі:

- безпосередній пошук – послідовний перегляд пов'язаних із інформаційною потребою джерел (каталоги, класифіковані й тематичні списки, довідники тощо). У разі інформатизованого представлення варто розглядати використання браузера та гіпертекстових посилань мережі Інтернет;
- використання пошукових машин – застосування взаємозв'язку ключових слів, що пов'язані з інформаційним запитом об'єкта формування системи спеціальних знань. Для інтернет-простору визначається передачею для пошукових серверів аргументів пошуку, тобто що шукати. При цьому формування списку ключових слів потребує попередньої роботи із усвідомлення інформаційного запиту;
- пошук із застосуванням спеціальних засобів – застосування спеціалізованих програм (спайдерів), які в автоматичному режимі переглядають Web-сторінки, відшуковуючи на них потрібну інформацію. Це автоматизований перегляд за допомогою гіпертекстових посилань, який пов'язаний тільки із середовищем мережі Інтернет. Його результати обов'язково потребують подальшого опрацювання;
- аналіз нових ресурсів – пошук інформації в нових ресурсних базах, що зумовлюється проведенням повторного пошуку, оновлення інформації загалом або для визначення тенденцій змісту об'єкта пізнання в динаміці.

Поряд із зазначеним варто наголосити на основних проблемах використання методів інформаційного пошуку теоретичної підготовки. Серед них чільне місце посідають поширення, сортування, упорядкування (класифікація) та відбір потрібної доступної інформації із масиву.

Методичними вимогами до методів інформаційного пошуку є такі:

- формування в спортсменів інформаційної потреби і визначення діапазону інформаційного запиту за об'єктивних умов та врахування завдань навчально-тренувального процесу;
- розробка та доведення до відома спортсменів алгоритму, підходів та стратегії інформаційного пошуку;
- врахування питань, які стосуються подання інформації, знань, багатомовністю інформаційного пошуку, одночасністю та розподіленням інформаційного пошуку;
- планування роботи спортсменів згідно з алгоритмом (постановка пошукової проблеми, створення тезауруса проблеми, відбір джерел інформації для пошуку, оцінювання отриманих результатів пошуку, прийняття рішення про продовження (закінчення) пошуку);
- оцінювання отриманих результатів, пошук з їх інтерпретацією, визначення потреби додаткового (повторного) інформаційного пошуку та загалом ефективного подальшого використання отриманих даних (знань).

Доповненням до зазначеного є твердження науковців про важливість формування в системі підготовки спортсменів інтелектуальної культури спортсменів як характеристики діяльності в сфері мислення, у процесі якої відбувається взаємодія з середовищем, іншими суб'єктами. У результаті цього

повинно відбуватися утворення нового розв'язання ситуацій, притаманних змагальній та тренувальній діяльності на об'єктивному чи суб'єктивному рівнях.

**Інтерактивні методи теоретичної підготовки** – це комплекс способів організації процесу передачі знань, що побудований на суб'єкт-суб'єктних стосунках тренера та спортсмена (паритетності), багатосторонній комунікації, конструюванні знань, використанні самооцінювання та зворотного зв'язку, постійній активності спортсмена.

Загальновідомо, що кількість засвоєної інформації залежить від способу її отримання. Так, понад 50 % засвоєння інформації відбувається тоді, коли реципієнт бачить та чує, повторює, або проговорює та робить. Це, окрім додаткового підтвердження принципу полісенсорності, вказує на потреби використання методів та засобів активізації пізнавальної діяльності.

Сутність групи інтерактивних методів теоретичної підготовки полягає в тому, що процес передачі знань відбувається тільки шляхом постійної, активної взаємодії всіх учасників системи підготовки (спортсмен–спортсмен, тренер–спортсмен). Інтерактивні методи теоретичної підготовки забезпечують прагнення спортсменів отримати відповіді та вирішити проблему, або пошуку способу виконати завдання змагальної та тренувальної діяльності.

Вибір конкретного інтерактивного методу теоретичної підготовки повинен враховувати низку таких чинників: індивідуальні особливості спортсменів (вік, кваліфікація, досвід, структура групи), кількість спортсменів у групі, тривалість реалізації тренувального впливу за цим методом, особливості місця проведення, наявне обладнання, зміст теоретичного матеріалу, очікувані результати, частина тренувального заняття, зміст та спрямованість методу тощо.

Для реалізації завдань теоретичної підготовки спортсменів пропонуємо такі інтерактивні методи: «мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації, метод проекту, «коло ідей», «мікрофон», «дерево рішень», метод імітацій.

*Метод «мозкового штурму»* сприяє подоланню творчої інерції, продукуванню максимальної кількості нових ідей за мінімальний період часу. Мозковий штурм є колективним пошуком шляхів розв'язання проблем на основі масиву знань спортсменів.

*Метод асоціацій* (комбінування різних видів аналогії) ґрунтується на формуванні знань на основі побудови логічно пов'язаного переліку слів, словосполучень та явищ, починаючи з основного. Він дає змогу засвоїти знання, які стосуються найбільш потрібної спортсменам інформації. Механізм методу проявляється в результативності пізнавальної діяльності, особливо на етапі генерування ідей, в разі використання нових асоціацій, які в підсумку розвивають продуктивні варіанти вирішення проблеми.

*Створення проблемної ситуації* – спосіб, що передбачає створення умов, які виникають в результаті організації суб'єктом передачі знань взаємодії спортсмена з пізнавальним об'єктом, завдяки якому виявляється пізнавальне протиріччя. Забезпечення проблемності для оптимізації отримання спеціальних знань спортсменами зумовлена сутністю та характером навчально-пізнавальної

діяльності. Коли реципієнт інформації (спортсмен) зіштовхується з конкретною проблемною ситуацією, його розумова активність зростає.

*Метод проектів* – це сукупність певних дій, документів, текстів, призначених для усвідомлення інформаційного матеріалу або створення реального об'єкта задля досягнення завдань теоретичної підготовки. Він може бути реалізованим у вигляді нового кінцевого продукту як розв'язання певної значущої для спортсменів проблеми. Метод проектів переважно орієнтований на самостійну пошуково-дослідницьку діяльність, тобто незалежне набуття знань спортсменом в процесі виконання практичних завдань або вирішення проблем, які потребують інтеграції знань з різних розділів теоретичної підготовки.

*Метод «коло ідей»* передбачає отримання спеціальних знань за допомогою залучення всіх учасників з їхнім рівнем теоретичної підготовленості до дискусії. Він дозволяє уникнути ситуації, коли перша група (спортсмен), що висуває свої пропозиції та подає інформацію з проблеми залишається осторонь при подальшому перебігу подій.

*Метод «мікрофона»* – спосіб групового обговорення, завдяки якому кожен спортсмен має можливість висловити свою думку та продемонструвати знання із заздалегідь сформованого інформаційного запиту. У підсумку отримуємо тренувальний ефект, за яким спортсмени оперативно обмінюються інформацією, та паралельно збільшують власний обсяг знань, удосконалюють мисленнєву діяльність (час на прийняття рішення, лаконічність, образність, точність відтворення інформації тощо).

*Метод «дерево рішень»* є варіантом розв'язання конкретного інформаційного запиту (проблеми), що дає змогу спортсменам проаналізувати достатньо великий масив інформаційних даних та ефективніше зрозуміти його за допомогою механізму прийняття складних рішень.

Організування роботи за цим методом передбачає вибір інформаційної проблеми (її адекватне представлення), надання потрібної інформації, проектування взірця «дерева рішень», характеристики шляхів і варіантів розв'язання, обговорення кожного із варіантів вирішення, обрання одного варіанта рішення.

*Імітація* – це метод теоретичної підготовки, який пов'язаний із накопиченням знань за допомогою процедури з виконання будь-яких простих відомих дій, які відтворюють, імітують певні явища спортивної діяльності. Спортсмени як учасники імітації реагують на конкретну ситуацію в рамках заданої програми, чітко виконують інструкцію та як наслідок удосконалюють теоретичну підготовленість.

Методичними вимогами до інтерактивних методів теоретичної підготовки є такі:

- завершення тренувальних вправ підведенням підсумків та формуванням позитивного ставлення спортсменів до вирішених проблем;
- залучення невеликих груп спортсменів (2–7 осіб) для ефективного організування тренувальних навантажень;
- забезпечення спортсменів усім інформаційним матеріалом на електронних і/чи паперових носіях;

- активізація діяльності і раціональна організація процесу з погано підготовленими спортсменами;
- дотримання позиції консультанта, що надає можливість спортсменові творчо підходити до розв'язання завдань з теоретичної підготовки;
- використання основних опорних точок інформації, що дозволяє активізувати роботу з отримання вичерпних відповідей на існуючий інформаційний запит;
- відпрацювання навичок аналізування фактів, інформації, їх інтерпретації, правильного підбору необхідних даних для обґрунтування і формулювання висновків.

**Метод самоосвіти** – це спосіб безпосереднього самостійного опрацювання джерел інформації з урахуванням особистих інтересів і об'єктивних потреб системи підготовки спортсменів. Відмінною рисою самоосвіти є те, що результатом такої роботи є саморозвиток спортсмена, а не тільки вдосконалення в професійно орієнтованому напрямі.

Використання самоосвіти в навчально-тренувальному процесі передбачає послідовне оволодіння спортсменами видів і прийомів самостійної роботи зі ступенем самостійності як на тренувальному занятті, так і під час організації позатренувальної діяльності.

Основні риси самоосвіти полягають в здобутті спортсменами знань додатково до основних організованих інформаційних потоків та частково зумовлених ними, оволодіння системою знань за індивідуальною ініціативою та із задоволенням інформаційної потреби в змісті, обсязі, джерелі, тривалості та часу проведення впливу, незалежно від суб'єкта передачі знань. Водночас науковці вбачають можливість використання разом із цим методом теоретичної підготовки спеціально створених програм, проведення консультацій тощо. Вирішальну роль в оволодінні спортсменами системи спеціальних знань за допомогою цього методу посідає індивідуальна самостійна пізнавальна діяльність.

Основними методичними вимогами до цього методу теоретичної підготовки є такі:

- вивчення теоретичної проблеми із визначенням шляхів її практичного застосування в спортивній практиці;
- координація, систематичність та послідовність тренувальних впливів із постійним ускладненням змісту й форм самоосвіти;
- врахування діалектики індивідуального характеру та комплексного підходу в доборі змісту й організації діяльності;
- створення в навчально-тренувальному процесі умов, що спонукають спортсменів до самоосвітньої діяльності;
- забезпечення усього спектра інструктивних матеріалів, доступу до інформації, організаційних умов, чинників для формування інформаційного запиту спортсменів.

Серед основних засобів теоретичної підготовки:

**Книга** (брошура) – письмовий запис інформації, неперіодичне видання у вигляді зброшурованих аркушів друкованого матеріалу, набір письмових,

друкованих, ілюстрованих або незаповнених аркушів, виготовлених із паперу або іншого матеріалу, як правило, скріплених з одного боку.

**Навчальний посібник** – спеціально створене видання, яке дає змогу доповнити або замінити основний виклад інформаційного матеріалу з певних блоків, розділів чи теоретичної підготовки загалом та має офіційне підтвердження своєї структури та змісту.

**Довідник** – упорядкований предметний матеріал, книга, що містить узагальнені, стислі впорядковані відомості з певних розділів та блоків системи спеціальних знань в зручному для швидкого пошуку вигляді.

**Журнал** – друковане періодичне видання, яке є одним з основних засобів інформації, впливає на рівень поінформованості, формуючи його відповідно до індивідуальної інформаційної потреби спортсменів та специфіки виду спорту. Має порівняно із газетами меншу оперативність подання інформації, проте більше можливостей для ґрунтовного аналізу подій, роздумів, підсумовувань спортивного спрямування. Журнали поділяються на типи за періодичністю виходу, форматом, тематикою, характером, орієнтовані, фахові.

**Газета** – періодичне видання, що виходить через певні короткі проміжки часу, містить офіційні документи, оперативну інформацію і матеріали з актуальних питань теоретичної підготовки (при спортивній діяльності). Основними властивостями цього засобу передачі інформації є мобільність, доступність, періодичність, офіційність.

**Енциклопедія** – сукупність наукової інформації, яку спортсмени можуть використовувати для набуття знань з певних питань спортивної діяльності. Належить до наукової або науково-популярної довідкової літератури та має такі особливості, як: популярність викладу, чіткість та логіка викладання матеріалу.

**Педагогічне тестування** – науково обґрунтована форма для процесів, пов'язаних із системою знань, що базується на застосуванні педагогічних тестів. Першочергове його використання пов'язане із оцінюванням знань. Основні вимоги, яким повинні відповідати тести, це валідність, надійність, практичність, коректність, економічність. Однак разом із діагностичною та виховною функціями тестування розглядається навчальна функція, що полягає в мотивуванні до активізації роботи із засвоєння інформаційного матеріалу.

**Плакат** – малюнок із коротким текстом (інформаційним повідомленням) на ньому, що створений для заклику, популяризації, реклами. Власне, властивість плакату привертати увагу та концентрувати на ньому пов'язуємо із освітніми резервами для спортивної діяльності.

**Фільм:** а) документальний – продукт кінематографу, за основу якого взято зйомки реальних подій та осіб. Тематику для документальних фільмів у спортивній діяльності (аспект теоретичної підготовки) можуть бути історичні події, культурні та соціальні явища, екранізація життя відомих спортсменів та спортивних клубів тощо, наприклад, «Брюс Лі – людина легенда» (1977), «Бойовий гопак» (2004), «Тайсон» (2008), «Секрети кросівок» (2008), «Технології майбутнього. Спорт» (2010) «Володимир Кличко. Українська мрія» (2013), «Футбол – моя професія» (у епізодах) тощо;

б) художній фільм – вид кіномистецтва, побудований на грі акторів, до якого належить більшість творів кінематографу, окрім документального кіно,

наприклад, «Азартна гра» (США, 1994), «Алі» (США, 2001), «42» (США, 2013), «Комп'ютерні шахи» (США, 2013), «Тур де Шанс» (Франція, 2013), «Гонка» (Німеччина, Великобританія, 2013) тощо.

**Анімація** — вид кіномистецтва, твори якого створюються за допомогою знімання послідовних фаз руху, намальованих (графічна мультиплікація) або об'ємних (об'ємна мультиплікація) об'єктів.

**Телевізійні програми** — змістовно завершена частина програми на телебаченні, яка має відповідну назву, обсяг трансляції, авторський знак, може бути використана незалежно від інших частин програми і розглядається як цілісний інформаційний продукт.

**Практичні заходи** — реалізація діяльності різного характеру (конкурси, зустрічі, проекти тощо), під час якої відбувається вибіркове чи комплексне вирішення завдань удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів. Характерними практичними заходами, які належать до засобів теоретичної підготовки, є організовані Національним олімпійським комітетом, наприклад, «Міжнародний день спорту», «Всеукраїнський олімпійський урок», «Олімпійський день», науково-пізнавальних конкурсів серед різних груп населення: «Студент і Олімпійський спорт», «Олімпійська вікторина» тощо; створення відомими спортсменами установ, організацій пропаганди спорту та забезпечення підготовки обдарованої молоді (фонди братів Кличків, А. Котельніка, Д. Силантьєва і Я. Клочкової, проект «Золота лілія» Л. Підкопаєвої, кубок Волкова) тощо.

**Гра** — підпорядковане сукупності правил, прийомів або основане на певних умовах заняття, що має розважальний характер і мету передачі, сприйняття та усвідомлення інформаційного матеріалу, що належить до системи знань і вирішує основні завдання багаторічного удосконалення спортсменів. Важливою перевагою використання ігор у теоретичній підготовці спортсменів є їх різноманітність. Так ігри розподіляють за повторюваністю (разові, серійні), джерелами невизначеності (комбінаторні, азартні, стратегічні), функцією виграшу (матричні, біматричні, опуклі, статистичні, сепарабельні, дуелі), кількістю стратегій (скінченні, нескінченні), кількістю ходів (одноходові та позиційні), інтересами гравців (антагоністичні, неантагоністичні), кількістю гравців (індивідуальні, парні, множинні), взаємодією гравців (кооперативні, коаліційні, безкоаліційні). До того ж їх використовують переважно на ранніх етапах багаторічної підготовки спортсменів у різних видах спорту.

**Відкрита лекція** — публічні читання, складені лектором для забезпечення інформаційної потреби, пов'язаної із основними завданнями системи підготовки спортсменів. Вона може охоплювати матеріал змістового розділу, блоку чи окремої теми теоретичної підготовки, забезпечити відносно більше коло об'єднаних інформаційних запитів спортсменів, спростити організацію зворотного зв'язку. До реалізації такого виду засобу теоретичної підготовки належать виступи відомих спортсменів, тренерів, провідних фахівців, дотичних до спорту галузей діяльності, які вміщають пізнавальну інформацію, розкривають модель системи знань та підвищують теоретичні підготовленість спортсменів.

**Колекціонування** – цілеспрямований збір однорідних предметів, що мають інформаційну цінність наукового, історичного чи іншого характеру. У основі колекціонування є пізнання, задоволення інтересів та/чи інформаційної потреби. Предметами колекціонування можуть бути різні матеріальні предмети. Колекціонування відрізняється від простого збирання наявністю пошуку, виявлення, збору, вивчення, систематизації матеріалів.

Інформатизація має потенціал конструктивного впливу на теоретичну підготовку спортсменів. Наявний широкий спектр засобів медіатехнологій, наприклад, кабельного та супутникового телебачення, персональних комп'ютерів, інформаційної мережі Інтернет, соціальних комунікацій, візуалізації та відеопродукції, WEB-технології тощо.

**Веб-САЙТ** – сукупність інформаційних ресурсів, доступних у мережі Інтернет, які об'єднані як за змістом, так і навігаційно. Фізично інформація сайту може розміщуватися на одному або на кількох серверах.

Технологія складання змісту сайту, забезпечення його функціонування не є предметом теоретичної підготовки, проте наявний досвід використання на національному та міжнародному рівні сайтів Національного олімпійського комітету України (<http://noc-ukr.org/>), Федерації футболу України (<http://www.ffu.org.ua/>), Міжнародного олімпійського комітету (<http://www.olympic.org/>), юнацьких Олімпійських ігор ([www.nanjing2014.org/en/](http://www.nanjing2014.org/en/)) тощо.

**Комп'ютерна програма** – інформаційна модель процесу передачі знань, яка містить логічне представлення інформаційного матеріалу, розробку переліку дефініцій розділу теоретичної підготовки, виявлення зв'язків між ними та побудови відповідної ієрархії, обґрунтування текстових, логічних і образних форм подання матеріалу, систему контролю знань (оперативного, поточного, етапного)

**Мультимедійні інформаційні технології** – це один з видів практичної реалізації методологічних і теоретичних основ формування інформаційно-навчального середовища та інформаційної культури. Використання мультимедійних інформаційних технологій в теоретичній підготовці спортсменів (розроблення мультимедійних видань) за наявності множини аналітичних процедур (пошук, сортування, вибірка, порівняння інформації тощо), відкритої структури, можливості зберегти й опрацювати велику кількість інформації (звукової, графічної, текстової та відео) і компоувати її в зручному вигляді сприяє розкриттю, збереженню та розвитку індивідуальних здібностей спортсменів, поєднанню індивідуальних рис, формуванню пізнавальних потреб, прагненню до самовдосконалення, забезпеченню комплексності вивчення явищ дійсності, неперервності взаємозв'язку блоків та розділів знань, динамічному оновленню змісту, форм та методів навчальних процесів.

Одним із таких інструментів, що забезпечує побудову розвивального навчального середовища, є **віртуальна школа**. Система дозволяє забезпечити доступ до інформаційних ресурсів та джерел знань, які розроблені для поглиблення знань, залучення до наукових досліджень, підготовки до участі в

різноманітних навчальних і наукових конкурсах, олімпіадах та вступу до вищих навчальних закладів.

**Ієрархічні каталоги.** На сучасному етапі цей засіб пошуку інформації застосовується різноманітними комп'ютерними системами підтримки пошуку і доступу до інформаційних даних і документів. З усіх типів систем лідерами з використання є Google (<http://www.google.com/>), Excite, MSN Search (<http://search.msn.com/>), Northern Light (<http://www.northernlight.com/>), Fast (AllTheWeb) (<http://www.alltheweb.com/>, <http://www.fast.no>), Hot Bot (<http://www.hotbot.com/>), Lycos (<http://www.lycos.com/>), Euroseek (<http://www.euroseek.net/>), Yahoo! (<http://www.yahoo.com/>) тощо.

**Інтерактивна дошка** – комплексний технічний засіб для передачі інформації з використанням інформаційних технологій. Інтерактивні дошки інтегрують в собі окремі компоненти, а саме: персональний комп'ютер, мультимедійний проектор, програмне забезпечення, власне дошка. Залежно від розташування проектора інтерактивні дошки поділяють на фронтальну і зворотну проекцію.

**Умови реалізації** теоретичної підготовки варто розглядати на двох рівнях. На узагальненому вони передбачають вимоги для оптимальної передачі, сприйняття, усвідомлення спортсменами системи спеціальних знань з огляду на їх індивідуальні особливості, завдань етапу багаторічної підготовки спортсменів, матеріально-технічне забезпечення та інших чинників. На конкретизованому рівні вони містяться в потрібних обставинах, що робить можливим ефективно здійснення теоретичної підготовки.

Для теоретичної підготовки формальними критеріями при оцінюванні підготовленості можуть бути загальна кількість правильних відповідей, кількість правильних відповідей на питання основних розділів, загальний час виконання тестування. Неформальними критеріями можна визначити такі: відтворюваність знань (через певні проміжки часу), застосовність знань (вміння застосовувати), взаємозв'язок знань (вміння пов'язувати освоєння знань з іншими), відповідність поставленого запитання в завданні, повнота відповіді на запитання, ясність, зрозумілість змісту відповіді тощо.

#### **4. Модель системи знань спортсменів.**

Значна якісна зміна спорту загалом та окремих видів спорту за останній історичний період розвитку олімпійського спорту (від 1992 року і до сьогодні) переконливо засвідчує необхідність корекції моделі системи знань, яка є змістом теоретичної підготовки в спорті на макро- (спортивна діяльність загалом ) та мікрорівні (окремі види спорту)]. У науковій та методичній літературі дискретно подано інформацію про зміст теоретичної підготовки спортсменів, що передбачає актуалізацію науково-практичних питань, пов'язаних із моделлю системи знань спортсменів.

Модель системи знань спортсменів містить у собі дві підсистеми знань – основні та допоміжні.

Для підсистеми «Основні знання» характерна цілеспрямована та організована передача інформації в процесі підготовки. До основних знань



належать такі групи: «Гуманітарні та соціалізувальні знання», «Система підготовки спортсменів», «Забезпечення системи підготовки спортсменів», «Безпека, правила безпеки» (Рис 1).



Рис. 1. Модель системи знань спортсменів

Різноманітність блоків дали змогу розмежувати знання та такі, що пов'язані зі змагальною діяльністю (на прикладі обраного виду спорту) та навчально-тренувальним процесом (на різних етапах багаторічної підготовки). Це дозволило включити як похідні від «Системи підготовки спортсменів» – розділи «Змагальна діяльність» та «Навчально-тренувальний процес».

Зміст теоретичної підготовки в різних групах (видах) спорту за розділом «Змагальна діяльність» складається з такого: блоки знань про єдину спортивну класифікацію, значення спортивної класифікації в системі підготовки спортсменів, правила змагань, положення про змагання, організацію та проведення змагань, місце змагань, вікові групи та вагові категорії учасників змагань, права та обов'язки учасників змагань, розмітка змагальної дистанції, поняття про старту та фінішну зони, проходження дистанції, форма учасників, рейтинг спортсменів при відборі до збірних команд, планування, характеристика систем визначення переможця, відбір та комплектування команд для участі в міжнародних змаганнях серед кадетів і юніорів, кількісний та якісний склад суддів, їх обов'язків та офіційні жести, умови, в яких

відбуватимуться змагання, розробка індивідуальних планів для спортсменів, характеристика суперників, вибір тактичного плану.

Система змагань не може існувати відокремлено, що потребує залучення знань, які стосуються навчально-тренувального процесу, а саме: інтегральна підготовка, знання з психологічної, тактичної, технічної, фізичної підготовки, індивідуальний план тренування, методи та засоби підготовки спортсменів, методологія удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, модельні характеристики спортсменів вищої кваліфікації, періодизація підготовки спортсменів, планування та облік спортивного тренування, організація та конспект навчально-тренувального заняття, понятійний апарат виду спорту.

Розділ «Навчально-тренувальний процес» є важливим з огляду на необхідність усвідомлення спортсменами процесу своєї спортивної підготовки. Основними блоками цього розділу є такі:

- засади техніки – спеціальна термінологія, основні поняття про техніку, властивості спортивного інвентарю, механізми роботи основного й додаткового устаткування, кінематичні характеристики, поняття про ритм і темп, помилки, шляхи та методи їх усунення, розташування спортсменів в умовах навчально-тренувального процесу. Одночасно на більш пізніх етапах підготовки (підготовка до вищих досягнень) пропонується розглядати біомеханічні засади спортивної техніки, її окремих ланок, методи вдосконалення біомеханічної системи, вплив інвентарю на зміни в діяльності біомеханічної системи в виді спорту, характеристика етапів навчання техніки, послідовність навчання, помилки в техніці.

- засади методики навчання та початкового тренування, що пов'язано з єдністю навчального та виховного процесів, дидактичними принципами, методикою початкового навчання, організацією занять, структурою тренувального заняття, побудовою, змістом, тривалістю та розподілом фізичних навантажень, варіантами проведення тренувальних занять, значенням розминки, особливостями міжм'язової координації;

- фізична підготовка – значення в спортивному тренуванні, фізичні якості, загальна та спеціальна фізична підготовка у видах спорту, взаємодія загальної та спеціальної фізичної підготовки, шляхи їх розвитку, класифікація вправ, тренування в умовах середньогір'я та різних клімато географічних районах.

- планування та облік спортивного тренування – характеристика багаторічного тренування, мета, завдання, засоби та їх розподілення за роками, щоденник спортсмена, зміст тренувального заняття, частота серцевих скорочень, самопочуття, показники режиму, організація, зміст і спрямованість навчально-тренувальних занять, індивідуальний план тренування, планування обсягів тренувальних і змагальних навантажень, співвідношення між основними видами підготовки спортсмена, підготовка в річному циклі, характеристика періодів, етапів, мезо- та мікроциклів, функції управління процесом, види планування, самоконтроль.

Починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки, спортсменам пропонується включати інформацію, пов'язану з психологічною підготовкою

спортсменів, наприклад, характеристика передзмагальних станів, засоби та методи регуляції негативних психічних станів, характеристика загальної та спеціальної психологічної підготовки, формування стійкості до чинників, які відволікають спортсмена, психолого-педагогічні підходи до нервово-психічного відновлення спортсмена.

На етапі підготовки до вищих досягнень пропонується додати відомості про особливості підготовки кваліфікованих спортсменів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень, вплив соціально-побутових чинників на збереження спортивної кар'єри.

У моделі системи знань спортсменів визначено розділи «Матеріально-технічне забезпечення» та «Медико-біологічне забезпечення».

До першого розділу належать такі блоки знань: «Вимоги до місць проведення занять та змагань», «Економічні аспекти проведення змагань, участі в них та забезпечення навчально-тренувального процесу», «Загальна характеристика спортивного інвентарю та обладнання», «Планування організації та участі в змаганнях», «Правила збереження та експлуатації спортивного устаткування», «Спортивна екіпіровка та вимоги до неї». Для веслування та інших видів спорту, які пов'язані зі спортивним інвентарем, характерні блоки інформації, що стосуються інвентарю

Доповненням до розділу теоретичної підготовки «Матеріально-технічне забезпечення» може бути визначення переваг і недоліків виробників інвентарю та спорядження для певних видів спорту, а також обговорення перспектив удосконалення та доцільність зміни основних характеристик інвентарю, обладнання й інших технічних засобів, що використовуються в навчально-тренувальному процесі спортсменів у різних видах спорту.

Щодо розділу «Медико-біологічне забезпечення» в більшості видів спорту погляди спеціалістів є спільними, наприклад, з відомостей про будову та функції організму людини, вплив фізичних вправ на організм людини, гігієна, загартування, режим спортсмена, засоби стимуляції, підвищення працездатності, відновлення, масаж та самомасаж, збалансоване харчування, особливості енерговитрат в обраному виді спорту, об'єктивні та суб'єктивні показники втоми, функціональні системи організму спортсмена та їх значення для спортивного результату, самоконтроль, щоденник самоконтролю, профілактика вживання заборонених речовин, особливості харчування (енергетичності, ємності, повноцінності), догляд за тілом, порожниною рота та зубами, гігієнічні вимоги до одягу і взуття, догляду за спортивною формою та лучним інвентарем, будова організму людини (нервова, м'язова, кісткова, серцево-судинна, дихальна системи, зв'язковий апарат), зміни показників організму під впливом фізичних навантажень.

Для цього розділу («Медико-біологічне забезпечення») на етапі спеціалізованої базової підготовки в різних видах спорту пропонується вводити поняття про допінг та його шкідливий вплив на здоров'я спортсменів, профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків) тощо, лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль під час занять, а також профілактика статевих хвороб і СНІДу.

Вже на етапі підготовки до вищих досягнень пропонується розглядати інформацію про енергозабезпечення м'язової діяльності, джерела енергії в організмі, їх використання під час тренувальної та змагальної діяльності, методи контролю та показники функціональних можливостей спортсменів.

Система багаторічної підготовки спортсменів, окрім досягнення спортивних результатів, повинна сприяти соціалізації спортсмена в суспільстві, формувати світогляд та обізнаність із різних сторін життєдіяльності людини. Для врахування такої спрямованості в авторській моделі системи знань спортсменів було виокремлено розділ «Гуманітарні та соціалізувальні знання». Основне його змістове наповнення таке: відомі постаті у виді спорту, діяльність МОК, НОК, історичні аспекти зародження та розвитку виду спорту, стан розвитку виду спорту в країнах світу та в Україні, стан розвитку виду спорту, тенденції подальшого розвитку виду спорту, фізична культура та спорт в Україні, успіхи українських спортсменів на світовій арені, етапи розвитку виду спорту в Україні, організаційні структури України і світу, загальне уявлення про олімпійський спорт, термінологія. Окрім цього доцільними блоками інформації є ті, які пов'язані з олімпійською освітою, спортом інвалідів, економічними основами спортивної діяльності (менеджменту та маркетингу), професіоналізацією виду спорту та основами спортивної діяльності за умов активної комерціалізації виду спорту, правовими основами діяльності в спортивній практиці.

Самостійним розділом у групі основних знань ми запропонували «Безпека. Правила безпеки». Виокремлення цього розділу пов'язане з тим, що, спортсмени в умовах тренувального та змагального процесу повинні дотримуватися тих правил безпеки, які регламентовані нормативними положеннями, а також правилами змагань у виді спорту. Основними блоками знань в розділі «Безпека. Правила безпеки» є такі: «Лікарський (медичний) контроль», «Надання першої допомоги», «Правила поведінки під час тренувань та змагань», «Техніка безпеки та дії в критичних ситуаціях», «Травми, причини виникнення, профілактика», «Вміння плавати», «Правила поведінки в специфічних для виду спорту умовах», «Вибір місця для занять», «Захисні пристрої та їх застосування», «Об'єктивні показники самоконтролю», «Щоденник самоконтролю», «Спортивний масаж та самомасаж», «Поняття «стомлення», «перевтомлення», «Профілактика харчових отруєнь».

Іншою підсистемою знань в теоретичній підготовці спортсменів є «Допоміжні знання». В їх основу покладено ті знання, які мають опосередкований вплив та незначну змістову схожість з предметом діяльності спортсменів. Це зокрема знання, пов'язані з характеристикою правил змагань зі «споріднених» видів спорту, системи підготовки в «споріднених» видах спорту та правил змагань і системи підготовки в різних видах спорту, елементи яких використовуються в спортивному тренуванні.

Окрім розділу знань «Опосередкований вплив», до допоміжних належить інформація, яку спортсмени отримують поза межами навчально-тренувального та змагального процесу, проте завдяки цьому блоку. Наприклад, під час перебування спортсменів на змаганнях у межах країни та за кордоном, вони отримують певний масив інформації, що пов'язаний з історією міста

організатора змагань, культурою регіону чи країни, знайомляться з відомими постатями спорту та суспільного життя тощо. Важливим чинником у формуванні цих знань є програми Міжнародного олімпійського комітету з культурного розвитку спортсменів, що наявні на усіх наймасштабніших змаганнях.

### 5. Характеристика видів теоретичної підготовки в спорті

Система теоретичної підготовки становить собою сукупність сутностей, суб'єктно-об'єктних відносин із формування спеціальних знань та зв'язками між учасниками педагогічного процесу, виокремлених із середовища спортивної діяльності на певний час для забезпечення різностороннього вивчення відповідної сторони підготовки спортсменів.

При характеристиці теоретичної підготовки розглянемо чинники, які визначають її зміст (рис. 2).

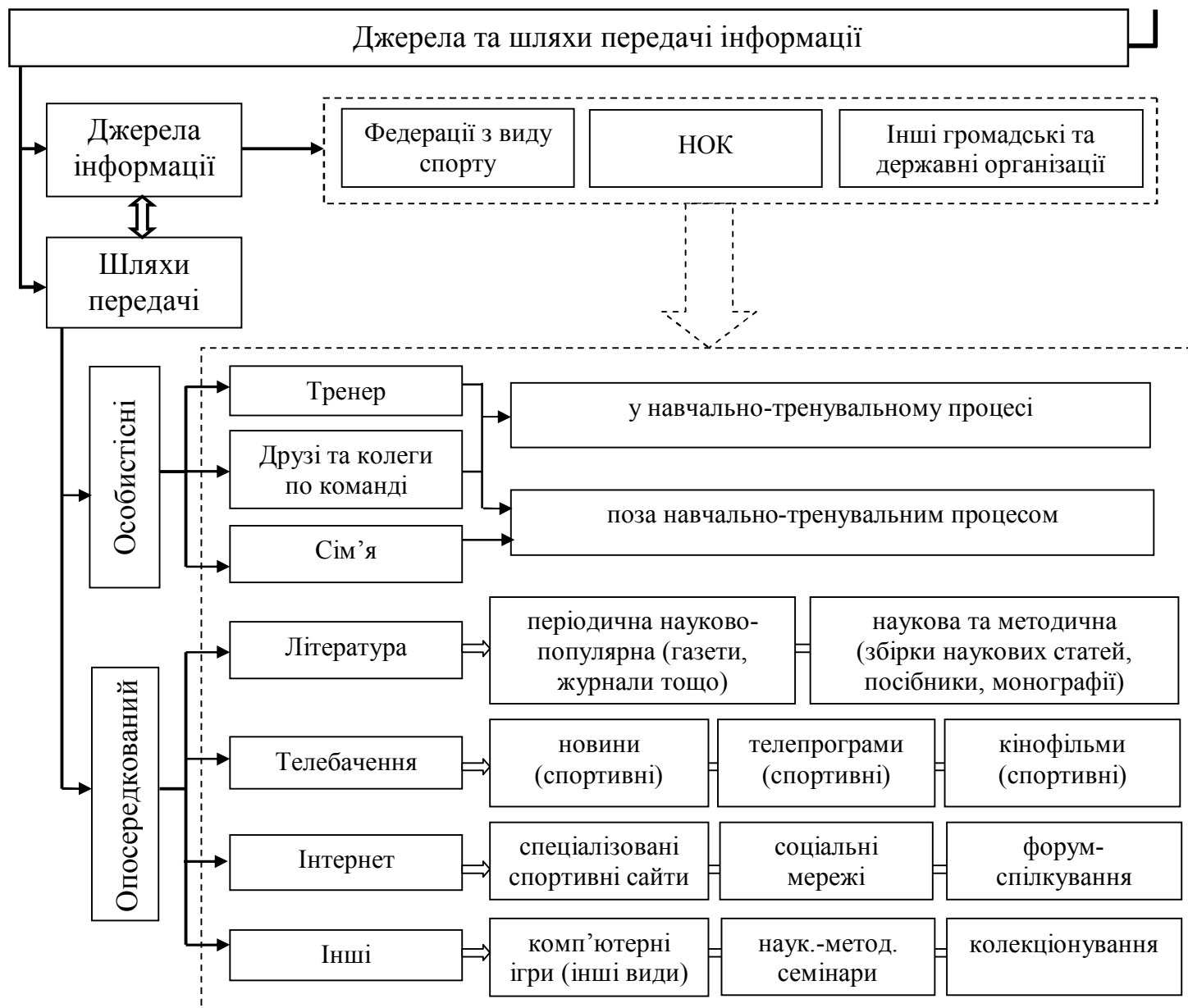


**Рис. 2.** Теоретична підготовка в системі багаторічного удосконалення спортсменів

Основними джерелами інформації в спорті можуть бути лише ті організації чи соціальні інститути, які є в межах спортивної діяльності. Незважаючи на те, що значна частина спеціальної інформації для спортсменів сформована поза межами відносин тренера та спортсмена, вона потрапляє в систему підготовки безпосередньо за погодженням соціальних інститутів (рис. 3).

Визначальне місце в розвитку того чи іншого виду спорту, його еволюції займає міжнародна федерація з виду спорт. Діяльність федерації відбувається на кількох рівнях. Макрорівнем діяльності з розвитку виду спорту, зокрема формування системи теоретичної підготовки у виді спорту є Міжнародна федерація.

Мікрорівень визначається діяльністю національних федерацій з відповідних видів спорту, які повинні нести персональну відповідальність за організацію цілісного (у тому числі науково-методологічного) забезпечення системи підготовки спортсменів, її різних сторін. Власне вони й повинні відігравати основну роль у формуванні системи спеціальних знань та сприяти їх передачі спортсменам.



**Рис. 3.** Джерела та шляхи передачі інформації в теоретичній підготовці

Важливу роль у формуванні та розвитку спорту відіграє діяльність Національного олімпійського комітету (України). Він бере на себе значну частину зобов'язань з проведення просвітницької діяльності серед населення, зокрема в частині олімпійської освіти.

Цими двома громадськими соціальними інститутами не обмежується робота зі створення змісту теоретичної підготовки. Їхня діяльність може бути частково або взагалі не узгодженою як за часом реалізації, так і за її змістом. Ці два джерела інформації діють на макрорівні системи підготовки та не долучаються до безпосереднього навчально-тренувального процесу.

Третя група джерел суттєво залучаються до теоретичної підготовки в спорті на мікрорівні (інші громадські та державні організації). До них належать громадські спортивні клуби з різних видів спорту, що створюються на місцях, фонди для підтримки спорту, державні установи (дитячо-юнацькі спортивні

школи, спеціалізовані ДЮСШ олімпійського резерву, спортивні школи (інтернати), училища фізичної культури тощо), навчальні заклади різного рівня акредитації (коледжі, інститути, академії, університети), відділення обласних та міських спортивних комітетів тощо. Вони відокремлено та в тісній взаємодії створюють надійне підґрунтя для змісту та структури теоретичної підготовленості спортсменів, залучаючи традиційні та специфічні форми організації діяльності.

Основна частка передачі знань та реалізації теоретичної підготовки припадає на тренера. Традиційно, тренер є керівним елементом персоніфікованої частини системи підготовки спортсменів. Власне професійне становлення та спеціальна освіта тренера повинні бути пов'язаними з оволодінням прийомами якісної передачі знань в навчально-тренувальному процесі.

У процесі тренувань спортсмен постійно перебуває в різних соціальних групах. У них відбувається безпосередня тренувальна діяльність, спілкування та в результаті цього передача знань (умінь). Вона може бути як односторонньою (від більш до менш кваліфікованих спортсменів), так і двосторонньою (взаємною між спортсменами одного віку, кваліфікації тощо).

Одним із потужних чинників у формуванні особистості спортсмена є сім'я. В умовах окремих форм існування спорту в суспільстві (паралімпійський спорт, Спеціальні Олімпіади) функції сім'ї надається особливе та визначне місце.

Для якісної та ефективної діяльності цього безпосереднього шляху передачі інформації потрібно проводити спеціальну просвітницьку та професійно-орієнтовану роботу, що може бути реалізована тими організаціями чи соціальними інститутами, які перебувають в межах спортивної діяльності та є її джерелами.

Тренер, друзі та колеги по команді можуть виконувати свої функції передачі знань як у межах навчально-тренувального процесу, так і поза ним. На відміну від цих двох, сім'я як безпосередній шлях передачі інформації може реалізовуватися лише поза навчально-тренувальним процесом, що зумовлено об'єктивними обставинами (фахова підготовка, доступ до місць тренувань, наявність повноважень тощо).

Другий шлях передачі інформації передбачає опосередковану взаємодію суб'єкта та об'єкта процесу теоретичної підготовки. Розглянено кілька груп у межах опосередкованого шляху передачі знань в теоретичній підготовці. Ми розглянули їх на основі хронологічного виникнення.

Однією з першочергових груп для передачі системи знань спортсменів є література. У світі та Україні видають чимало спеціальної літератури, яка може мати обґрунтоване інформаційне наповнення, пов'язане з теоретичною підготовкою. Основними конкретизованими напрямками його реалізації є періодична науково-популярна література, до якої належать газети, журнали, брошури тощо.

Є також потреба створення та підтримання функціонування наукових і методичних видань різного рівня. Серед них інформаційне наповнення для спортсменів мають збірки наукових статей, навчальні та методичні посібники.

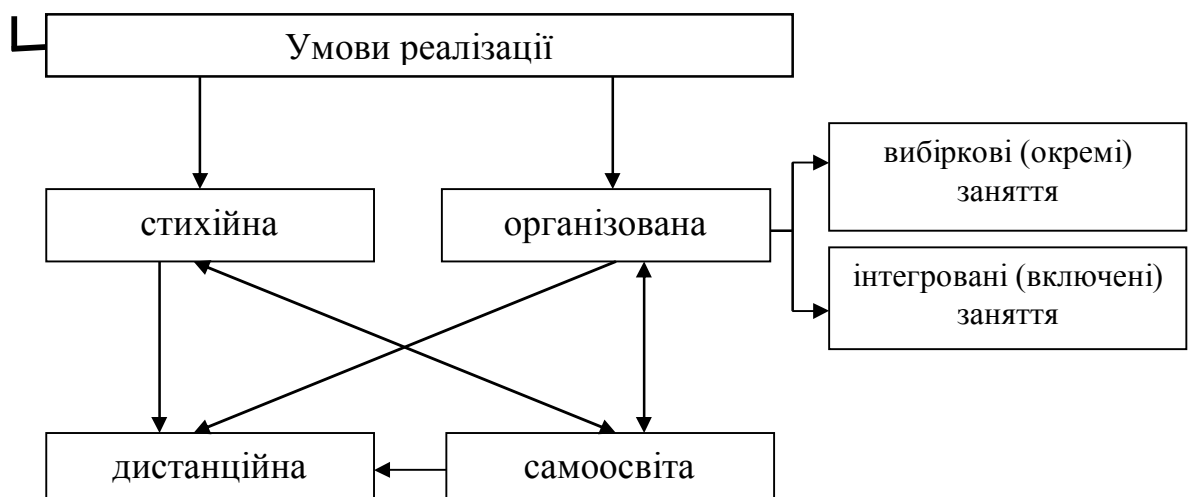
Для спортсменів, які перебувають на більш пізніх етапах багаторічного вдосконалення рекомендовано в процесі теоретичної підготовки ознайомлюватися з монографіями, науковими дослідженнями різного рівня (у тому числі дисертаційні роботи).

Наступним опосередкованим шляхом є телебачення. В Україні функціонує багато телевізійних каналів державного та приватного підпорядкування, у тім числі деякі з них повністю присвячені спортивній тематиці. Таким чином, вбачаємо можливість сприяння формуванню та удосконаленню теоретичної підготовленості спортсменів за допомогою використання телебачення.

Ще один опосередкований шляхом передачі інформації є Інтернет. При цьому значна частина фахівців з педагогіки, фізичної культури та спорту визначають його перспективність. За допомогою Інтернету варто розглянути такі основні шляхи передачі інформації: спеціалізовані спортивні сайти, соціальні мережі (зі створенням відповідних груп за тематикою), форум-спілкування. З розвитком науково-технічних засобів можна передбачити появу нових варіантів стосовно зазначеного опосередкованого шляху передачі інформації.

Іншими варіантами передачі інформації є комп'ютерні ігри (інші види ігор), проведення науково- та навчально-методичних семінарів, колекціонування, електронні навчальні посібники тощо.

За об'єктивними критеріями організації та забезпечення умов для теоретичної підготовки спортсменів визначено два основних види теоретичної підготовки (систематизована та стихійна, рис. 4).



**Рис. 4.** Умови реалізації теоретичної підготовки

Організована теоретична підготовка передбачає, що планування та реалізація теоретичної підготовки спортсменів відбувається на основі залучення обґрунтованих та перевірених знань з дидактики спорту. Суттєвими ознаками цього виду теоретичної підготовки є наявність послідовного розкриття системи знань в багаторічному удосконаленні спортсменів, використання адекватних та ефективних методів і засобів, критеріїв контролю



тощо, та наявність передбачуваного віддаленого ефекту з цього розділу системи підготовки спортсменів.

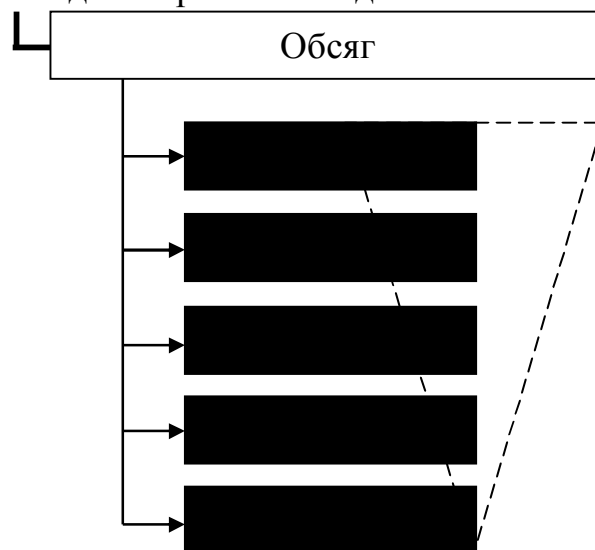
Організована теоретична підготовка є основною в системі підготовки спортсменів при їх перебуванні на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. При цьому варто зазначити можливості до її реалізації як спеціально організовані тренувальні заняття (вибіркові заняття), так і як частину цілісного заняття, разом з удосконаленням інших розділів підготовки (інтегровані заняття). Узагальнення теорії та практики спортивної підготовки в різних видах спорту дозволяє стверджувати на паралельному існуванні та ефективності цих двох організаційних форм навчально-тренувальних занять.

Стихійна теоретична підготовка не містить чітко виражених систематизованих ознак. Вона переважно є наслідком незапланованих (інколи непередбачуваних) зовнішніх впливів на спортсмена зі сторони навколишніх та інших джерел інформації. Водночас стихійна може вирізнятися значно більшим емоційним впливом та відповідно вмотивованістю спортсменів до сприйняття інформації. Це може відбуватися під час зустрічей з відомими та провідними спортсменами (тренерами) в обраному виді спорту.

Окремою групою ми визначили знання, отримані спортсменами за допомогою самоосвіти. Зазначена форма удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів характеризується свідомим та активним ставленням спортсменів до виконання своїх професійних обов'язків.

Більш універсальною є дистанційна теоретична підготовка. Вона отримала можливість суттєвого організаційно-методичного розвитку з появою та удосконаленням сучасних засобів комунікації. Дистанційні технології навчання отримали значне використання в класичній дидактиці, у тім числі освітньому процесі.

Наступним важливим чинником для обґрунтування організаційно-методологічних основ теоретичної підготовки є її обсяг (рис. 5). Модель системи знань спортсменів зумовлює необхідність відображення ґрунтовності та обсягу висвітлення інформації в навчально-тренувальному процесі. Визначено кілька видів теоретичної підготовки за обсягом інформації.



**Рис. 5.** Види теоретичної підготовки за обсягом

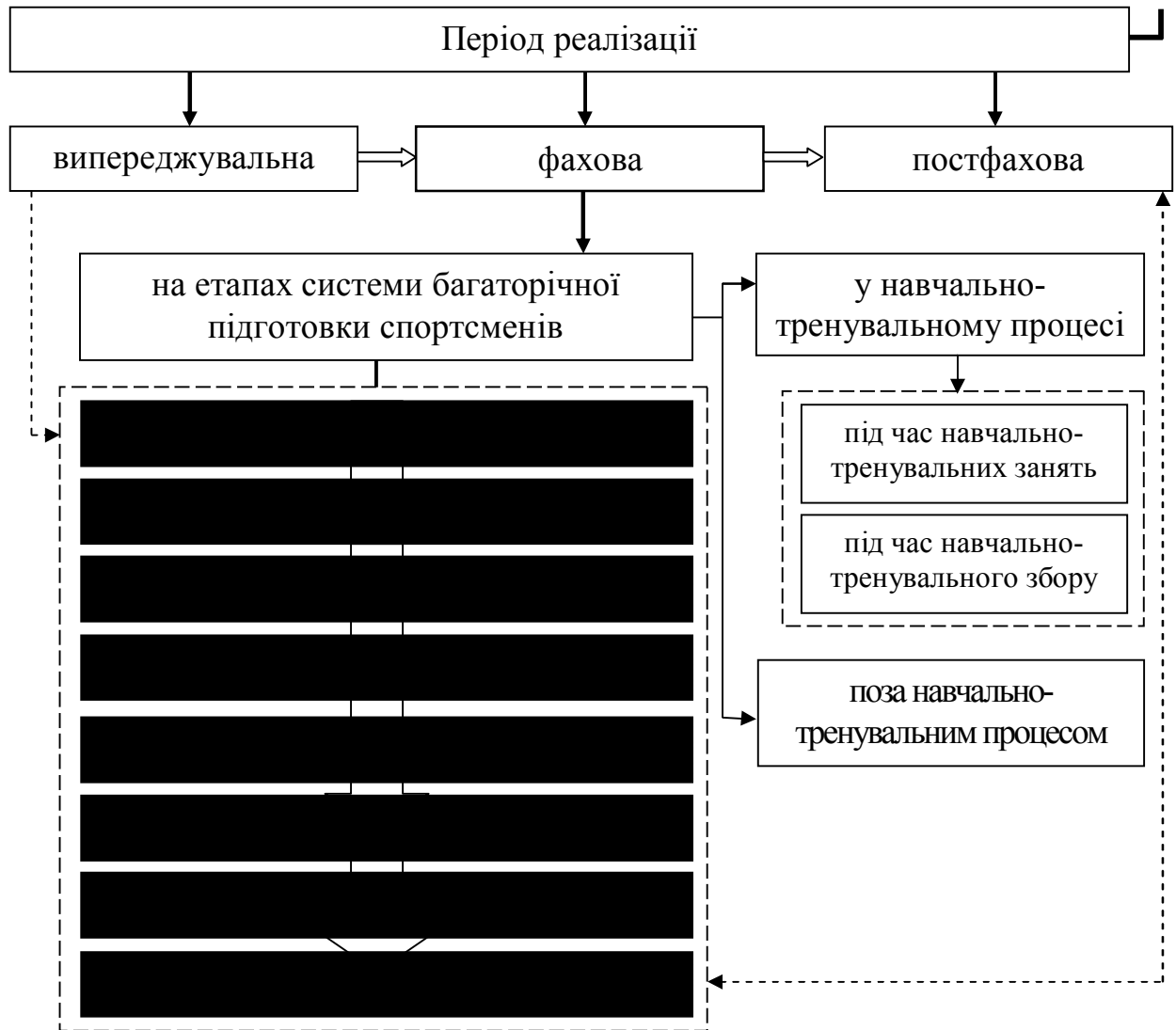
Узагальнена теоретична підготовка передбачає розгляд (переважно поверхневий) розділу теоретичної підготовки або кількох розділів, об'єднаних спільною тематикою. Вона може проводитися для кількох груп спортсменів, що потребують формування визначеного компонента системи спеціальних знань.

Тематична теоретична підготовка передбачає розгляд окремої теми в межах визначеного розділу теоретичної підготовки, сегментарна – частини інформаційної теми окремого розділу теоретичної підготовки спортсменів на визначеному етапі системи багаторічного удосконалення. Своєю чергою деталізована теоретична підготовка є ґрунтовним розглядом спеціальної інформації, що міститься в окремому сегменті інформаційної теми розділу теоретичної підготовки.

Дефініційна теоретична підготовка спортсменів пов'язана із з'ясуванням змісту окремих термінів та понять, що використовуються в спортивній діяльності з урахуванням специфіки змагальної діяльності в певному виді спорту. При цьому у дефініційній можна також використати ті терміни та поняття стосовно яких спортсмен свідомо відчуває потребу в роз'ясненні (фізіологічні, біохімічні, медичні тощо).

Виявлений чинник (обсягом) теоретичної підготовки сформований за принципами «концентрації». Тобто з переходом від одного до іншого рівня відбувається більш поглиблений та якісний розгляд змісту теоретичної підготовки.

Ще одним чинником, що визначає закономірне існування системи теоретичної підготовки, є період реалізації (рис. 6).



**Рис. 6.** Період реалізації теоретичної підготовки

Теоретична підготовка може реалізовуватися в трьох основних періодах. Перший з них характеризується тим часовим відрізком, коли особа ще не залучена до системи багаторічного спортивного удосконалення.

Водночас в цьому періоді немає можливості отримання спеціальної інформації, що стосується тих чи інших елементів знань, які є компонентами системи теоретичної підготовки в певному виді спорту. У цей період зазнає своєї реалізації випереджувальна теоретична підготовка. На практиці структуру та зміст випереджувальної теоретичної підготовки пов'язуємо переважно з діяльністю різних спортивних організацій, що надають інформацію суспільству про ті чи інші процеси, які актуальні в окремому виді чи спорті загалом. Управління випереджувальною теоретичною підготовкою, зокрема визначення рівня її ефективності, є обмеженим. Це пов'язано з тим, що особа, яка є реципієнтом інформації ще безпосередньо не перебуває в системі педагогічної взаємодії, тобто в навчально-тренувальному процесі.

Наступною, згідно із зазначеним чинником, вважаємо фахову теоретичну підготовку. Вона передбачає передачу спеціальної системи знань в процесі

занять обраним видом спорту впродовж усіх етапів багаторічного удосконалення, на яких перебував спортсмен. Загальновідомим на сьогодні є існування восьми почергових етапів системи багаторічного удосконалення спортсменів, які характеризують весь період занять обраним видом спорту. Проте варто зауважити, що не всім спортсменам вдається пройти усі етапи. Значна кількість спортсменів завершують свої тренування з низьким рівнем особистих досягнень чи спортивної майстерності.

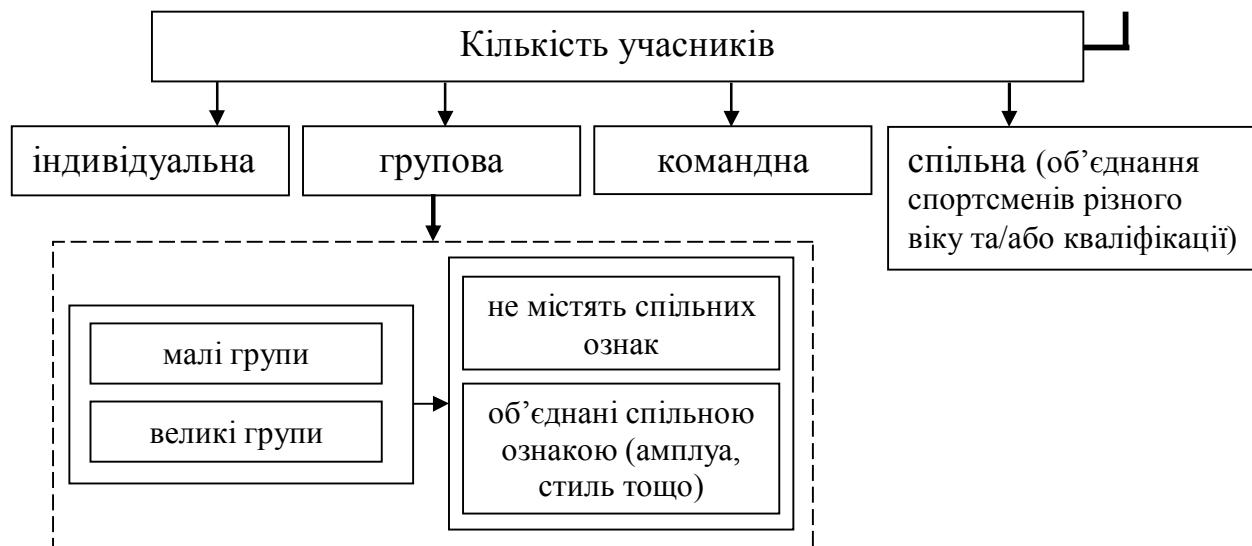
Фахова теоретична підготовка також має свої особливості. Так, система підготовки спортсменів містить різні структурні компоненти (макро-, мезо-, макрорівні). При цьому визначається, що основною, первинною структурною одиницею системи підготовки є окреме тренувальне заняття. Отже, фахова теоретична підготовка може реалізовуватися як у межах навчально-тренувальних занять, так і поза ним. При цьому в підготовці спортсменів фахівці виокремлюють особливу форму організації навчально-тренувального процесу – навчально-тренувальний збір. На відміну від систематичних занять, впродовж річного макроциклу, час у навчально-тренувальному зборі повністю присвячений удосконаленню різних сторін підготовленості спортсменів, що дозволяє стверджувати про часткову відмінність цільово-результативної спрямованості. Це допускає додаткові можливості для ґрунтовного удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів.

Третім варіантом реалізації теоретичної підготовки є постфахова теоретична підготовка. Вона містить у собі ту систему знань (її частину), яку спортсмен набуває після завершення активних виступів у виді спорту. Зрозуміло, що підґрунтям для неї є фахова теоретична підготовка. Проте в спорті часто трапляються випадки, коли спортсмени з об'єктивних чи суб'єктивних причин припиняють заняття спортом або змінюють акценти зі спортивних до лише оздоровчих, при цьому активно цікавляться спеціальною інформацією стосовно обраного виду спорту. Інколи проведення ефективної постфасової теоретичної підготовки приводить до повернення до спортивної діяльності, що ми можемо спостерігати в спорті «майстрів» (ветеранів спорту).

Об'єктивним закономірним чинником для вирішення основних завдань теоретичної підготовки є кількість спортсменів, залучених до безпосереднього процесу передачі знань (рис. 7).

Теоретична підготовка може проводитися з залученням різної кількості спортсменів. Основними чинниками, які її визначають, є етап багаторічної підготовки, специфіка виду спорту, рівень сформованості пізнавальної діяльності спортсменів тощо.

Таким чином, у порядку збільшення кількості учасників виокремлено такі види теоретичної підготовки: індивідуальна, групова, командна, спільна.



**Рис. 7.** Кількість учасників як чинник існування теоретичної підготовки

Індивідуальна теоретична підготовка реалізується в двосторонньому процесі формування системи спеціальних знань із залученням одного спортсмена. На думку спеціалістів з галузі спорту, індивідуалізація підготовки спортсменів повинна відбуватися на вищих етапах багаторічної підготовки спортсменів. При цьому узагальнення даних наукової та методичної літератури вказує, що індивідуалізацію використовують, починаючи з етапу попередньої базової підготовки, навіть за відсутності значних обсягів спеціалізованої тренувальної роботи.

Групова теоретична підготовка передбачає залучення певної кількості спортсменів, які належать до одного спортивного колективу. Цей вид теоретичної підготовки може реалізовуватися незалежно від специфіки змагальної діяльності як у циклічних, так і в командних видах спорту. Наприклад, у легкій атлетиці групова теоретична підготовка може реалізовуватися для спортсменів, які спеціалізуються з бігу на схожих дистанціях (спринтерські, середні, стаєрські), в єдиноборствах – для спортсменів різного стилю діяльності тощо.

Водночас за цією ознакою виокремимо теоретичну підготовку, яка може бути реалізована в малих (2–4) та великих групах (5 та більше учасників спортивного колективу). Окрім цього, виникає потреба в диференціації теоретичної підготовки залежно від того чи об'єднані ці групи одною спільною ознакою. Так, у підготовці футболістів можна говорити про проведення групової теоретичної підготовки окремо для нападників, воротарів тощо.

Командна теоретична підготовка передбачає залучення до процесу теоретичної підготовки усього складу спортсменів, що об'єднані в один колектив для участі в тренувальній та змагальній діяльності. Це пов'язано з необхідністю розгляду системи знань, яка стосується усіх учасників команди. Прикладом такої педагогічної взаємодії може бути постановка завдань на змагання для спортсменів однієї команди, розбір гри командою (гандбол, баскетбол тощо) після змагальної діяльності тощо. Цей вид теоретичної підготовки, як і попередні, наявний на усіх етапах багаторічного спортивного

удосконалення. Проте варто ззначити, що він є більш характерним для командних видів спорту. Для циклічних, одноборств, швидкісно-силових видів спорту більш характерна групова теоретична підготовка.

Спільна теоретична підготовка передбачає залучення усієї сукупності спортсменів, які належать до визначеної спортивної організації, спортивного об'єкта тощо. Цей вид теоретичної підготовки є доречним, коли перед суб'єктами теоретичної підготовки (тренер, організаційні структури тощо) постають завдання узагальненого розгляду визначених розділів системи знань. Прикладом може бути безпека життєдіяльності, основи раціонального харчування, контроль показників здоров'я тощо.

### Рекомендована література

#### Основна

1. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
2. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / [Бріскін Ю.А., Задорожна О.Р., Пітин М.П. та ін.]. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 280 с.
3. Пітин М.П., Бріскін Ю.А., Богуславська В.Ю. Теоретико-методичні основи управління теоретичною підготовкою спортсменів у системі багаторічного удосконалення. Розділ колективної монографії: Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації. за заг.ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. –С. 56-85.
4. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 339 с.

#### Допоміжна

1. Качеровська Т. Ігрове проектування: квінтесенція дискурсивного підходу в навчальному процесі / Т. Качеровська // Освіта Донбасу. – 2008. – № 4. – С. 31–35.
2. Олімпійська освіта : метод. рек. / за заг. ред. М. М. Булатової. – К. : НУФВіСУ, 2002. – 38 с.
3. Павленко Ю. О. Інформаційна комунікація у спортивній науці / Ю. О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2011. – № 21 (2). – С. 12–18.
4. Партико З. Теорія масової інформації та комунікації : навч. посіб. / Зіновій Васильович Партико. – Л., 2008. – 290 с.
5. Педагогічна майстерність / за заг. ред. І. А.Зязюна. – К. : Вища школа, 1997. – 349 с.
6. Пітин М. Нормативно-правове забезпечення інформатизації фізичної культури і спорту / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 209–215.

7. Пітин М. Обсяги теоретичної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення у спортивних іграх (на прикладі настільного тенісу, волейболу та хокею) / Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 1 (11). – С. 67–75.
8. Пітин М. П. Моделі систем знань у теоретичній підготовці спортсменів / Пітин М. П. // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112, т. 2. – С. 216–220.
9. Подоляка А. Є. Використання комп'ютерної програми для планування рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників / Подоляка А. Є. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 120–123.
10. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання / Олена Пометун. – К., 2007. – 144 с.
11. Раєвський Р. Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів / Раєвський Р. Т., Смолякова І. Д. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – 43–45.
12. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури / Микола Саїнчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип. 15, т.2. – С. 227–232.
13. Свістельник І. Р. Організаційні аспекти інформаційного забезпечення вищих навчальних закладів фізкультурного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Свістельник І. Р. ; ЛДУФК – Л., 2007. – 20 с.
14. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : МакДен, 2012. – 276 с.
15. Хмельницька І. Комп'ютерні технології у навчанні танцюристів техніки рухових дій у спортивних танцях / Ірина Хмельницька, Станіслав Портаненко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 93–98.
16. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13 (2). – P. 195–198.