

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«___» _____ 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему: СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ШАХІСТА НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент групи 6541м

_____ ***Пен Лі Лі***

Керівник роботи:

зав. каф., к.н. ф.в.с

_____ ***Кувалдіна О. В.***

Миколаїв 2021 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис)
«__» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці _____ Пен Лі Лі

1. Тема роботи: Структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки

Керівник роботи Кувалдіна Ольга Вікторівна, канд. н. з фіз. вих, доцент
Затверджені наказом ректора № 1017уч від « 06 » вересня 20 21 року

2. Термін подання роботи: 13.12.2021 р.-24.12.2021 р.

3. Вихідні дані по роботі: _____

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація з __ слайдів.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Кувалдіна О. В., доцент	1.02.2021 р.	
II	Кувалдіна О. В., доцент	1.04.2021 р.	
III	Кувалдіна О. В., доцент	2.05.2021 р.	

7. Дата видачі завдання

25 січня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	січень 2021 р.	
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	лютий 2021 р.	
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявності/	березень – травень 2021 р.	
4.	Аналітичний етап	червень 2021 р.	
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	вересень – жовтень 2021 р.	
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unichек	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	

Студент _____
(підпис)

Пен Лі Лі _____
(ПІБ)

Керівник роботи _____
(підпис)

Кувалдіна Ольга Вікторівна _____
(ПІБ)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ	9
1.1. Теоретична підготовка.....	9
1.2. Практична підготовка	11
1.3. Психологічна підготовка.....	13
1.4. Фізична підготовка	17
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури.....	21
2.1.2. Експертна оцінка.....	21
2.1.3. Тестування	22
2.1.4. Анкетування	22
2.1.5. Методи математичної статистики.....	23
2.1.6. Педагогічне спостереження.....	23
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	25
Висновки до розділу 3	28
РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	29
4.1. Вплив психологічної підготовки на розвиток юних шахістів.....	29
4.2. Використання теплінг тесту для дослідження ЦНС	34
Висновки до розділу 4	41
РОЗДІЛ 5. ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ШАХІСТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	42
5.1. Висновки до розділу 5	52
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

НУК – Національний університет кораблебудування.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ДЮШОР – дитячо-юнацька школа олімпійського резерву.

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності.

ЦНС – центральная нервная система.

ФК – фізична культура.

ВСТУП

Актуальність. Шахи – давня розумова гра, яка має багаторічну історію. З усіх видів ігор, колись вигаданих людством, вона одна органічно поєднує елементи спорту, науки і мистецтва. Шахи розвивають пам'ять і увагу, математичні можливості, логіку та фантазію, виховують волю, винахідливість, характер, посидючість, сприяють здоровому стилю життя. Відповідно до думки Л. П. Матвєєва, шахи віднесені до групи абстрактно – ігрових видів спорту, фінал змагань у яких вирішальною мірою визначається абстрактно-закономірним обіграванням конкурента [5].

Підготовка шахістів до змагань відбувається протягом усього календарного року – у підготовчому і змагальному періодах, а також після завершення (в перехідному періоді) на відміну від більшості олімпійських видів спорту.

Результат успішного виступу в шахових змаганнях складається із сукупності багатьох факторів. На сучасному рівні розвитку методики спортивного тренування, що постійно вдосконалюється шляхами формування у спортсменів спеціальних навичок і якостей, в умовах жорсткої конкуренції успіх виступів все більше залежить від інтегральної підготовленості спортсменів. Найчастіше в змаганнях беруть участь спортсмени приблизно рівні за силою гри. На етапі попередньої базової підготовки, важливо пам'ятати про всі методи тренування.

У спеціалізованій літературі увагу приділялося методам підготовки шахістів. І все ж у різний час питаннями підготовки висококваліфікованих спортсменів займалися, подібні популярні наставники та шахісти, як, Ем. Ласкер, А. А. Алехін, М. М. Ботвінник, А. А. Котов, Н. Головкин, В. А. Алаторцев, М. І. Дворецький, Б. А. Злотник [17]. У їх роботах розкривається сутність підготовки шахіста, відображені причини, що впливають на його спортивні показники, розроблено способи організації навчально-тренувального процесу.

Проте, на сьогоднішній день, практично відсутні дослідження структури

і змісту підготовки на етапі попередньої базової підготовки шахістів. Хоча в останні роки в усьому світі відбувається тотальна популяризація шахів, особливо серед молоді. Все це робить задачу підготовки спортсменів особливо актуальною.

Мета роботи – дослідити особливості структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. За допомогою аналізу літературних джерел та даних мережі «Інтернет» дослідити структуру підготовки шахіста на етапі попередньої базової підготовки.
2. Провести експертну оцінку структури підготовки шахіста на етапі попередньої базової підготовки.
3. Дослідити тип нервової системи шахістів на етапі попередньої базової підготовки за допомогою теппінг-тесту.
4. Визначити рівень вмотивованості шахіста на етапі попередньої базової підготовки до занять фізичною культурою.

Предмет дослідження – підготовка шахістів.

Об'єкт дослідження – структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки.

Апробація результатів дослідження

1. XIV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», за темою «Аналіз структури підготовка шахістів на етапі попередньої базової підготовки». м. Київ – 2021 – с. 120-121.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, огляд літератури та узагальнення даних мережі «Інтернет» з означеної проблеми, педагогічне спостереження, експертна оцінка, тестування, анкетування, методи математичної статистики.

Наукова новизна. Була проведена експертна оцінка структури підготовки шахіста на етапі попередньої базової підготовки, проведено тестування для визначення типу ЦНС та анкетування для визначення рівня

вмотивованості до занять фізичною культурою серед шахістів.

Практична значимість. Були надані практичні рекомендації по вдосконаленню навчальної програми ДЮСШ "Обласного шахово-шашкового клубу" ім. М. В. Шелеста.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана на кафедрі теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова відповідно до теми «Історико-соціальні аспекти розвитку олімпійського руху та олімпійської освіти в Миколаївській області» (номер державної реєстрації 0121U111039).

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається з 5 розділів. Основний зміст викладено на 54 сторінках. Робота містить 2 таблиці, ілюстрована 20 рисунками. Список використаної літератури нараховує 37 джерел.

РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ

Структура підготовки шахістів у відповідності до навчальної програми ДЮСШ, спеціалізованих ДЮШОР, ШВСМ, затвердженою міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту (2008) складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної підготовки [2].

Згідно з Платоновим В. М. стадія багаторічної підготовки поділяється на такі етапи:

- Початкової підготовки;
- Попередньої базової підготовки;
- Спеціалізованої базової підготовки;
- Підготовки до вищих досягнень.
- Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- Етап збереження вищої спортивної майстерності;
- Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень [28].

На кожному етапі, структура навчальної підготовки зберігає основні складові, змінюється лише години навантаження, вони постійно збільшуються.

1.1. Теоретична підготовка

Провідною складовою володіє теоретична підготовка (загальна теорія шахів, теорія дебюту, середини гри та ендшпіля, шахова історія та література) [27, 2]. Узагальнення запропонованого навчального матеріалу дозволяє наполягати у тому, що у різних кроках спортивної підготовки характер теоретичних занять має якісні особливості. Адаптуючи зазначену в навчальній програмі [27, 12] періодизацію [27, 28, 21], визначено, що на етапі початкової підготовки (базової підготовки) спортсмен повинен отримати більшу частину теоретичних знань, який був підкріплений відповідним обсягом практичних умінь та навичок у всіх розділах шахової майстерності. На етапі попередньої базової підготовки (поглибленої підготовки) учні опановують ті самі розділи шахової теорії, але на складнішому рівні. Значно більше часу приділяється

самостійній роботі над засвоєнням тих чи інших тем [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

На етапі спортивного вдосконалення (спеціалізованої базової підготовки), де до занять допускаються спортсмени першого розряду та кандидати у майстри спорту теоретичні заняття набувають консультативного характеру. Варто зазначити, що на цьому рівні тренер та спортсмен спільно займаються складною консультативною роботою над шаховим матеріалом, який має безпосереднє відношення до конкретної теоретичної та практичної підготовки спортсменів [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Типові форми занять, що використовуються при теоретичній підготовці спортсменів: бесіда, семінар, диспут, лекція, робота з літературою, розгляд та аналіз партій – першоджерел, заняття з теорії дебюту, мітельшпіля, ендшпіля, змагання з швидких шахів, бліцтурніри, конкурси вирішення позицій, контрольні та заняття іспити, сеанси одночасної гри, робота з комп'ютером [Ошибка! Источник ссылки не найден., 2].

Варто зазначити, що у запропонованій програмі на противагу іншим проаналізованим навчальним програмам з видів спорту вперше зроблено спробу структуризації засобів та методів теоретичної підготовки спортсменів. Внесені пропозиції мають бути відображені й у інших видах спорту. Це може бути реалізовано через висвітлення відповідних складових у загальній концепції теоретичної підготовки для спорту та його реалізаційних положень [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Таким чином, фактор самостійної підготовки (роботи) слід вважати за доцільне для використання в теоретичній підготовці та в інших видах спорту. Однак, враховуючи специфіку діяльності у спорті, не варто захоплюватися делегуванням вивчення всієї сукупності теоретичних знань від навчально – тренувального процесу до самостійної роботи спортсменів. Це з вимогами і особливостями самостійної роботи [Ошибка! Источник ссылки не найден.7].

При цьому власне самостійна робота спортсменів з вивчення тих чи інших категорій інформації та окремих тем має бути присутня у частині

теоретичної підготовки цілісної системи підготовки спортсменів і зокрема її концепції [27].

На етапі попередньо базовій підготовці спортсменів-шахістів пропонуються такі категорії знань (розділи):

1. Загальна теорія.
2. Елементи стратегії.
3. Основні правила гри в ендшпілі з розглядом деяких закономірностей гри на закінчення **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Структура та зміст теоретичної підготовки спортсменів-шахістів на етапі попередньої базової підготовки (поглибленої підготовки, навчально-тренувальних груп) є логічним продовженням попереднього матеріалу **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Підготовка спортсменів до змагань з шахів здійснюється за допомогою комп'ютерних шахових програм, що включають розв'язання задач: СТ–ART, Стратегія, Шахові комбінації, Етюди для практиків, Практикум з ендшпілю, Енциклопедія мітельшпіля, а також бази даних партій ChessBase та Інтернет. Шахова партія ґрунтується на стратегічному принципі правильного виведення та оптимальному розвитку фігур та суттєво залежить від початкової стадії гри – дебюту, метою якого є виведення фігур на дошці на вигідні позиції [3].

Крім цього, слід зазначити, що специфіка виду спорту вказує на домінуюче становище власне теоретичних знань спортсменів. Так, значна частина інформації має суто прикладний характер і не вирішує окремих системних завдань, поставлених у навчальній програмі [2]. Зокрема, це формування уявлень щодо системи підготовки спортсменів, збереження здоров'я, будови організму, методичної та суддівської підготовки тощо **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

1.2. Практична підготовка

Практична підготовка – це набуття досвіду практичної гри участю як в офіційних, так і в тренувальних турнірах та матчах [33].

Тренувальні партії необхідно прагнути грати з приблизно рівними або дещо сильнішими партнерами. При такому співвідношенні сил партії будуть більш цікавими та корисними. Відомо чимало випадків, коли шахове вдосконалення відбувалося дуже успішно під час спільної підготовки двох шахістів. Так вирости відомі московські майстри С. Білавенець та М. Юдович, ефектною була творча співдружність М. Ботвинника та В. Рагозіна та ін. Краще грати у тих випадках, коли вже досягнутий бажаний рівень шахової форми та є підстави для успішного виступу [33].

Після зіграних шахових партій, тренувальних чи турнірних відбувається обов'язковий аналіз. У партіях можна побачити сильні та слабкі сторони. Для кращого опрацювання необхідно виконувати такі дії:

- Проаналізувати самостійно кожен зроблений хід у партії. У цьому допрацювати додаткові варіанти.
- Після цього необхідно розібрати партію з тренером, а також за допомогою спеціальної комп'ютерної програми. Доопрацювати варіанти, які важко побачити «людським оком».
- Обов'язково для кращого закріплення аналіз записується.

Шахові турніри та змагання – невід'ємна та вкрай важлива частина будь-якого спорту. Турніри виховують у дитині змагальний дух, навчають дисципліни та само презентації [8]. Шахова партія йде із записом всіх ходів, що може викликати труднощі у дітей та дорослих. Можна сказати, що запис вчить концентрації та посидючості. Партія йде з певною кількістю часу: вчить правильно її розподіляти і приймати досить швидкі рішення.

По-справжньому поринути у шаховий світ, можна лише під час змагань. Регулярна участь у шахових змаганнях відіграє ключову роль у процесі навчання.

Завдання, що стоять перед шаховими змаганнями, широкі та різноманітні:

1. Освітня – розширює кругозір, поповнює знання, активізує мислительну діяльність дошкільника, вчить орієнтуватися на площині, тренує логічне мислення та пам'ять, спостережливість, увагу тощо.

2. Виховна – виробляє в дитини наполегливість, витримку, волю, спокій, впевненість у своїх силах, стійкий характер.

3. Естетична – граючи, дитина живе у світі казок і перетворень звичайної дошки та фігур у чарівні, витонченість і краса окремих ходів приносить йому справжнє задоволення, а вміння знаходити у звичайному незвичайне збагачує дитячу фантазію грою [13, 7].

4. Фізична – незважаючи на поширений стереотип про низьку фізичну готовність шахістів, для успішної гри необхідно перебувати в хорошій спортивній формі, так як тривалість однієї партії рідко становить менше 2 годин, при цьому дитина постійно відчуває емоційну, інтелектуальну та фізичну напругу. Ще Ем. Ласкер наголошував, що шахи є відображенням життя. У своїй «Філософії королівської гри» він писав: «Шахи навчають нас, як могло б скластися наше життя за рівних можливостей і без випадковостей [13, 14].

Діти, які беруть участь у турнірах, не тільки змогли суттєво підвищити свій рівень гри, але й стали більш захоплено займатися шахами, про що свідчать як свідчення на уроках, так і додаткова самостійна робота вдома. При цьому результат дитини в шаховому змаганні не має ключового значення, важливішим є сам факт участі та додаткової практики. Викладачам шахів дошкільнятам може бути рекомендовано регулярно організовувати турніри для учнів незалежно від цілей навчання – спортивних чи загальноосвітніх [13].

Слід зазначити, що не завжди є можливість очної участі у шахових змаганнях. У таких випадках для ігрового та дистанційного тренування юних шахістів рекомендується широко використовувати шаховий портал «Шахова Планета» системи «Інтернет» [13, 23].

1.3. Психологічна підготовка

Науковий інтерес в проблемі психологічної підготовки представляє стаття Н. В. Крогіус [16]. На думку автора, першим професійним психологом, що використав шахи для наукових досліджень, був директор інституту

експериментальної психології в Парижі Анрі Біне [1].

Він підійшов до того, що мислення шахістів є дуже складним і різноманітним.

А відповідно до цього особливу увагу потрібно приділити настрою шахіста на гру після попереднього ураження. Можна відзначити три типи шахових гравців, які різко відрізняються один від одного [4, 26].

Перший тип характеризується елементами деморалізованості, відомої психологічної пригніченості й розгубленості. Після поразки загальний результат гри знижується на наступний же день. Для таких гравців перший програш тягне за собою майже завжди ряд наступних або в кращому випадку дає серію нічиїх [4, 26].

Другий тип шахіста характеризується елементами повного спокою і врівноваженості. Спортсмени цієї психологічної категорії після понесеного поразки майже не виявляють жодних ознак і грають з тією ж силою, як і до програшу. Можна виділити, що зі старих майстрів такий психологічною стійкістю відрізнявся – перший офіційний чемпіон світу В. Стейніц [4, 26].

Третій психологічний тип – це той випадок, коли поразка викликає не деморалізацію, а навпаки, напруга всіх здібностей гравця. Це змушує людину напружувати всі свої сили до такої міри, що після поразки починає грати сильніше і ініціативніше, ніж до нього. Яскравим представником цього типу є А. Альохін. Ця особливість виявлялася ще на початку його шахової кар'єри. Він виявився найбільш витривалим, і його психологія уособлює ідеальний тип шахового борця, якого тільки знає шахова історія [4, 26].

Залежно від типу спортсмена вибирається і його тактика і стратегія на наступну партію. Що в свою чергу передбачає, що для досягнення успіху шахіст повинен не тільки добре знати теорію і володіти технікою і тактикою гри, але і володіти вмінням проникати у внутрішній світ суперника, розуміти його наміри ». Професор В. Малкін, автор ряду робіт по психофізіології шахів, вважав, що майстер, який краще прогнозує гру противника і його стратегію, має значну перевагу [4, 26].

Під час занять шахами працюють обидві півкулі мозку, що дуже важливо. Тому у дитини розвивається і абстрактне, і логічне мислення. Ліва півкуля відповідає за логічне мислення. Шахіст продумує результат партії, будує ланцюжок подій та послідовність ходів. За абстрактне мислення відповідає права півкуля. Створення потенційних ситуацій у партії, прийняття можливих ходів суперника, дитина будує та моделює партію [20].

Для досягнення оптимального психологічного стану перед шаховим турніром треба **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**:

- Зробити детальний збір інформації про змагання **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Необхідно збирати інформацію, незалежно від рівня змагання. Можна навіть сказати, що для дітей психологічна готовність важливіша, ніж для дорослої людини через нестійкість нервової системи у дітей **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Потрібно прочитати положення про змагання, знати кількість учасників, кількість турів, систему проведення (круговий турнір, швейцарка тощо). Бажано хоча б один раз побувати у приміщенні, де проходитиме турнір. Як відомо, у незвичній обстановці людина почувається не зовсім комфортно. Як, писав М. Ботвинник, потрібно перед партією гуляти пішки близько 20 хвилин. Це дійсно допомагає заспокоїтись та налаштуватися на боротьбу. Тому бажано, щоб готель знаходився на відповідній відстані від турнірного приміщення **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

- Детальний збір інформації про суперників **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Знаючи своїх суперників, можна у процесі тренування знайти посилення проти дебютних схем, які вони застосовують. Або просто награти типові позиції, які можуть виникнути у партіях із основними конкурентами. Грати те, що було проаналізовано набагато легше та спокійніше, ніж шукати шляхи за дошкою **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Також, необхідно зробити список основних конкурентів на цьому турнірі,

зібрати кілька їхніх партій. Проаналізувати манеру гри суперників. Бажано створити досьє на кожного, щоб знати їх вздовж і впоперек. Невідомість лякає найбільше, тому зробіть суперників відомими, відкритими для себе **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

– Визначення мети турніру **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Не важливо, який у спортсмена рівень гри, не важливо, наскільки сильними є конкуренти, дитині у будь-якому випадку потрібно поставити ціль на даний турнір. Вона може вимірюватися кількістю очок чи зайнятим місцем.

Головне, щоб ціль була. І вона даватиме чітку мету на кожну партію. Наприклад, подумки налаштовувати себе на перемогу, або інколи на нічию. Звичайно, ціль може коригуватися по ходу самої партії. Але все одно треба знати, чого ми спочатку хочемо досягти. Як сказав Емерсон: «Світ розступається перед людиною, яка знає, куди йде» **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

– Підготовка дебютних схем **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Зараз це дуже важливо з огляду на рівень розвитку шахової теорії. При цьому мати напрацьовані дебютні схеми (а може й новинки) необхідно на будь-якому рівні, а не лише серед супер гросмейстерів. Способів маса: книги, дебютні брошури, Інтернет, шахові програми із дебютними базами. Майже будь-який старий варіант можна підняти, доопрацювати, відточити на практиці та з успіхом застосовувати. Завжди приємно грати той тип позицій, який знайомий **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

– Отримання насолоди від процесу **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Останній за списком, але не останній за значимістю пункт. У разі працює принцип «Приємне може бути страшним». Потрібно намагатися отримувати від шахів задоволення, адже, зрештою, це гра **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Коли людина щось робить із задоволенням, то автоматично відпадають такі фактори, як нерви, страх та хвилювання. Живий інтерес до справи надає

мотивацію до вдосконалення і призводить до психологічного розслаблення **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Таким чином, психологічна підготовка дає безперечну перевагу у шахових турнірах, забезпечуючи спортсмену стабільний психологічний стан, і тим самим значно покращуючи результат гри. А проведені наукові дослідження та власний досвід показують, що психічне регулювання спортсмена має бути однією з пріоритетних у процесі психологічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, оскільки перевагу у змаганні має той спортсмен, психологічний стан якого є більш стабільним. У цьому знання необхідних методів психічної регуляції дає можливість, у разі потреби, своєчасно застосувати найнеобхідніші [8].

Отже, досягти оптимального психологічного стану не так просто, як може здатися на перший погляд. Тренування та змагання призводять до перенапруги нервової системи. У багатьох спортсменів тільки думки про майбутню партію погіршує самопочуття, через це знижується рівень гри [26].

Психологічна підготовка допомагає спортсмену подолати страх перед суперником, позбавиться нерішучості, досягти спокійної впевненості, отримати контроль над емоціями, а також розвиває вміння правильно оцінювати свої справжні можливості. Саме це дозволить показати свою справжню силу гри та успішно виступити на змаганнях [26].

1.4. Фізична підготовка

Значимість фізичної підготовки для спортсмена важко переоцінити. Це відноситься не тільки до видів спорту, що характеризується руховою активністю, а й до єдиноборства інтелектів, таким, як шахова гра. Інтелектуальна діяльність з позицій фізіології відрізняється великою розумовою напругою, обумовленою концентрацією уваги на обмеженому колі явищ або об'єктів.

Цю тезу мотивується, наприклад, надзвичайно великою тривалістю деяких партій (наприклад, зустріч Г. Вольф – О. Дурасов на турнірі в Карлсбад

1907 р відкладалася п'ять разів і тривала в цілому 21,5 години і цілих змагань. Тривалість класичної шахової партії, в залежності від кваліфікації гравців і регламенту змагань, коливається від 2 до 6 годин, під час гри неминуче настає стомлення і після 3 годин гри на перший план виходять далеко не специфічні шахові фактори, а такі, як фізична і психічна витривалість, стійкість та стан серцево-судинної системи спортсмена.

У період змагань шахісти ведуть малорухливий спосіб життя. Тому шахи можна назвати гіподинамічним видом спорту, а гіподинамія може привести тільки до погіршення спортивних результатів, але до порушення функцій опорно-рухового апарату, систем кровообігу, дихання, травлення і всього організму [25].

Слід також враховувати і ту обставину, що в перервах між грою емоційне напруження на різному рівні у різних шахістів зберігається. Це незавершене м'язової діяльністю емоційне напруження викликає суттєві зрушення психофізіологічного стану людини, які можуть в деяких випадках призводити до розвитку захворювань серцево-судинної і центральної нервової систем. І це не дивно, так як з практики медицини відомо, що інтенсивні емоційні навантаження можуть бути причиною захворювань серцево-судинної і центральної нервової системи [25].

Фізична підготовка повинна йти паралельно із спеціалізованою шаховою та вирішувати завдання загального і допоміжного характеру, спрямовані на підтримку і зміцнення здоров'я спортсмена, а також на створення найкращих умов для специфічної розумової діяльності шахіста [17, 25].

Вказаним вище не вичерпується значення фізичних вправ для шахіста. Важливою стороною їх благотворного впливу є, як відомо, вироблення ряду фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність. Також фізичні вправи розвивають важливі для шахіста морально-вольові якості – сміливість, рішучість, наполегливість. Для шахіста важливі не тільки вольові якості, але і така фізичні якості, такі як витривалість. Починаючи з II розряду, незрівнянно зростає роль фізичної підготовки гравців в шахи. Це обумовлено

значним збільшенням обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, безпосередньо пов'язаних з інтенсифікацією змагальної діяльності та ігрової практики спортсменів [25].

Якість витривалості визначається, перш за все, станом нервової системи. Це зближує механізми витривалості при фізичній і розумовій роботі. Звідси заняття певними видами фізичних вправ «органічно» потрібні шахісту [25, 10, 19].

Для вироблення витривалості слід рекомендувати фізичні вправи, які є, по-перше, найбільш доступними, по-друге, емоційно насиченими, цікавими, по-третє, найбільш повноцінними в сенсі різнобічного впливу на організм. Зазначеним вимогам краще за все задовольняють лижі, ковзани, плавання, веслування та теніс [25].

Фізична підготовка є одним з трьох основних напрямків в системі спортивної підготовки шахістів будь-якої кваліфікації [5, 25].

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів слід оцінювати їх розумову працездатність в процесі змагальної діяльності.

Пропонуються практичні рекомендації:

1. Розвивати фізичні здібності учнів в процесі підготовки до змагань з шахів, поряд зі спеціалізованою шаховою підготовчою діяльністю.
2. Використовувати основним засобом розвитку фізичної підготовленості шахістів аеробні фізичні вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості організму.
3. Включати до складу тренування спеціалізовані фізичні вправи, сприяють для поліпшення кровообігу головного мозку.
4. Систематизувати процес розвитку фізичних здібностей шахістів, шляхом планування і контролю процесу їх фізичної підготовки [5].

Заняття і тренувальні партії краще планувати в ті години, коли проводяться турніри. Ні в якому разі не допускайте перевтоми, чергуйте шахову тренування з прогулянками, спортивними іграми і фізичними вправами [5].

Висновки до розділу 1

Структура підготовки шахістів у відповідності до навчальної програми ДЮСШ, спеціалізованих ДЮШОР, ШВСМ, затвердженою міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту (2008) складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної підготовки.

Теоретична підготовка у системі багаторічного вдосконалення спортсменів у шахах передбачає засвоєння спортсменами необхідного комплексу знань, який сприяє досягненню високих спортивних результатів.

На практичних заняттях спортсмени застосовують здобуті знання, розвивають волюві якості, працьовитість, цілеспрямованість та наполегливість усунення недоліків.

Психологічна підготовка спортсменів-шахістів високої кваліфікації грає провідну участь у загальній системі підготовки до змагань і є одним із ключових факторів, що впливають для досягнення високих спортивних результатів. У організації психологічної підготовки особливе увагу слід звернути на необхідність її правильного планування, обов'язкову розробку програми її проведення, а також своєчасно та в повному обсязі проводити заходи з використанням сучасних методів, таких як психологічний тренінг.

Виховання фізичних здібностей у шахах має строго спеціалізований характер та спрямоване на підтримку розумової працездатності спортсмена. Для розвитку фізичної підготовки шахістів слід використовувати вправи для розвитку загальної витривалості, застосовувати комплекси вправ поліпшення кровопостачання мозку. Для визначення рівня фізичної підготовленості шахістів слід оцінювати їх розумову працездатність у процесі змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до сформованих у дослідженні проблематики, мети, об'єкта, предмета дослідження та потреби проведення всебічного їх аналізу та отримання об'єктивних результатів було визначено методи дослідження.

1. Аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури.
2. Експертна оцінка
3. Тестування
4. Анкетування
5. Методи математичної статистики
6. Педагогічне спостереження

2.1.1. Аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури

Метод аналізу наукової та методичної літератури застосовували на етапі формулювання теми, мети, об'єкта і предмета дослідження. Аналіз спеціальної наукової літератури дозволив уточнити постановку завдань дослідження, а також ступінь їх актуальності.

У процесі аналізу спеціальної наукової літератури окремо розглядали праці, об'єктом вивчення яких була загальна структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки.

2.1.2. Експертна оцінка

Метод експертної оцінки передбачає участь компетентних фахівців в аналізі і є одним з інструментів збору інформації про об'єкт, що вивчається. Підвищення достовірності результатів експертного опитування досягається за допомогою логічних і статистичних процедур, підбору фахівців, організації опитування, обробки отриманих даних. За допомогою спеціально обраної шкали цей метод дозволяє зробити необхідні виміри за суб'єктивними оцінками респондентів-експертів.

За допомогою опитування думок експертів нами була проведена оцінка

структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки. У складі експертної комісії було п'ять кандидатів у майстри спорту, два міжнародних майстрів спорту та три гросмейстери (загальна кількість 10 осіб).

Експертиза проводилася за допомогою методу переваги (ранжування), у якості оцінки була обрана порядкова шкала, згідно з якою експерти оцінювали об'єкти по рангах від 1 до 10. Таким чином, респонденти присвоювали найменший ранг, що дорівнює 1, найменш значущому об'єкту експертизи, а найвищий ранг – 10 – найбільш значущому.

2.1.3. Тестування

У процесі дослідження використовувався метод тестування. Учні проходили спеціальний теппінг тест (автор Є. П. Ільїн) на визначення типу їх нервової системи для вдосконалення та індивідуалізації структури їх тренування.

Теппінг-тест іноді називають "олівцевою пробою", тому що типовим завданням для досліджуваних є виконання швидких вертикальних рухів кистю руки з нанесенням на папір крапок олівцем. Під час теппінгу вимірюється швидкість рухів у променезап'ястковому суглобі [18].

Теппінг тест мав вступну частину, що містила інструкцію щодо доцільного способу заповнення анкети. У так званій демографічній частині передбачено пункти для фіксації віку і статі учнів, розряд та самопочуття. Такий підхід дозволив потім аналізувати дані з урахуванням трьох параметрів: вікові особливості, статеві особливості, звання та рівень здоров'я.

Основна частина тестування була спрямована на виконання конкретного завдання дослідження.

2.1.4. Анкетування

Нами були розроблені спеціальні анкети з 10 запитань для визначення рівня вмотивованості шахістів на етапі попередньої базової підготовки до занять фізичною культурою.

Анкета являє собою сукупність упорядкованих за формою і змістом

запитань. Анкети передбачають готові варіанти відповідей. Респондент підкреслював ту відповідь, яка найбільш підходить з його точки зору. Такі анкети значно легше обробляються, зберігаючи високий рівень об'єктивності, оскільки вони анонімні.

2.1.5. Методи математичної статистики

Отримані цифрові значення оброблювались за допомогою методів математичної статистики.

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей комп'ютерних програм «Statistica» (Statsoft, версія 7.0) та Microsoft Excel 2010.

2.1.6. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження відбувалося протягом усього дослідження в умовах навчально-тренувального процесу і в змагальній діяльності, на емпіричному рівні. Воно було одним із джерел для побудови гіпотез, точного виконання спортсменами поставлених завдань, аналізу і оцінки тренування з певною ЦНС, а також для перевірки даних, отриманих іншими способами.

2.2. Організіція дослідження

Дослідження проводилось на базі кафедри Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту НУК, ДЮСШ "Обласного шахово-шашкового клубу" ім. М. В. Шелеста та у школі братів Бортниїв, яке проходило в 3 етапи.

На першому етапі (грудень 2020 р. – січень 2021 р.) проводилося вивчення літературних джерел, було визначено основну мету і завдання дослідження.

На другому етапі (січень 2021 р. – травень 2021 р.) проводилось педагогічне спостереження за юними шахістами ДЮСШ та школи братів Бортників. Була проаналізована навчальна програма ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Поведено соціологічні методи, такі як: експертна оцінка,

тестування та анкетування.

На третьому етапі (вересень 2021 р. – листопад 2021 р.) проводився аналіз отриманих даних та оформлення результатів роботи, сформульовані висновки та методичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шахи – це інтелектуальний вид спорту, основу якого становить специфічна творчість, що базується на когнітивної діяльності. Як інтелектуальний спорт шахи стали визнаною частиною загальнолюдської культури [1, 17, 31].

У відповідності до навчальної програми з шахів для ДЮСШ, спеціалізованих ДЮШОР, ШВСМ, затвердженою міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту (2008), структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки складається з наступних компонентів: практична, теоретична, психологічна, фізична складові [2].

Таблиця 3.1.

Планування занять на етапі попередньої базової підготовки (год) [2].

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання		
	1-ий	2-ий	3-ий
Теоретична підготовка			
Загальна теорія	82	106	140
Дебют і середина партії	102	126	180
Закінчення	42	46	50
Разом	226	278	370
Практична підготовка			
Навчальні партії, вправи, тренувальні змагання	42	46	50
Кваліфікаційні турніри, сеанси одночасної гри	82	106	140
Аналіз партій та типових позицій, індивідуальні заняття	102	126	180
Разом	226	278	370
Психологічна підготовка	8	8	12
Фізична підготовка	60	60	80
Усього	520	624	832

При цьому, згідно з навчальною програмою підготовки, розподіл навчальних годин за відповідними компонентами у відсотках до загального обсягу годин становить: теоретична – 44,2%; практична – 44,2%, психологічна – 1,5%; фізична – 10,1 %. На рис. 3.1. зображена схема структури підготовки шахістів та розподілу навчальних годин на етапі попередньої базової підготовки у відповідності до затвердженою навчальної програми [2, 17].

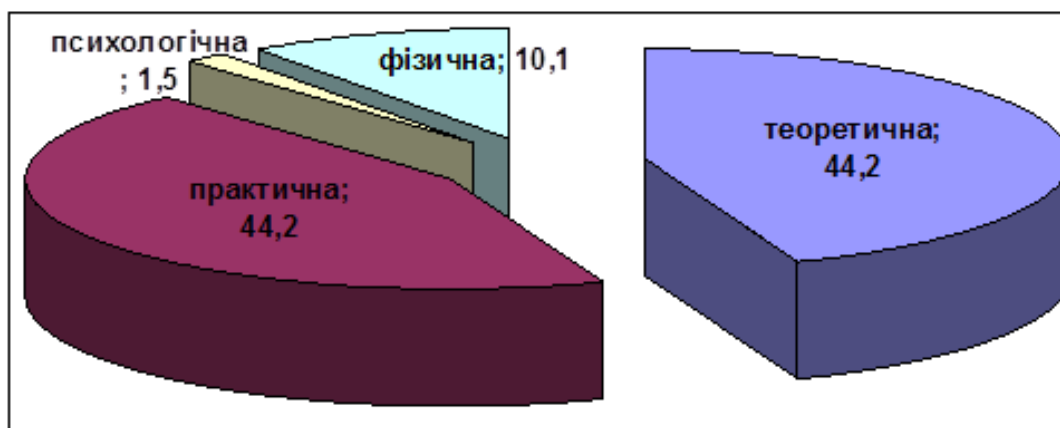


Рис. 3.1. Структура підготовки шахістів та розподіл навчальних годин на етапі попередньої базової підготовки згідно з Навчальною програмою [17].

Так як Навчальна програма не переглядалась упродовж 13 років і для перевірки її актуальності ми проводили експертну оцінку структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки. До експертизи були залучені висококваліфіковані тренери різних міст України у кількості 10 осіб (Миколаїв, Херсон, Одеса, Харків та Львів). У складі експертної групи було п'ять кандидатів у майстри спорту, два міжнародних майстрів спорту та три гросмейстери. Їм було запропоновано оцінити вагомість складових елементів структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки (теоретична, практична, психологічна, фізична, або свій варіант) [17].

Приклад анкет для експертної оцінки наведений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Анкета для експертного опитування.

Звання, або розряд _____

Види підготовки	Оцінка	Різновиди	Оцінка
Теоретична		Комбінації	
		Стратегія	
		Ендшпіль	
Практична		Тренувальні партії	
		Змагання	
		Аналіз партій	
Психологічна		Базова підготовка	
		Підготовка до занять	
		Підготовка до і під час змагань	
Фізична		Спеціальні м'язові вправи	
		Ранкова гімнастика	
		Відвідування плавального басейну	

Експерти однаково оцінили важливість теоретичної та практичної підготовки – 30,7%, психологічна підготовка складає 27,2%, фізична підготовка – 11,4%. Результати опитування думок експертів представлені на рис. 3.2. [17]

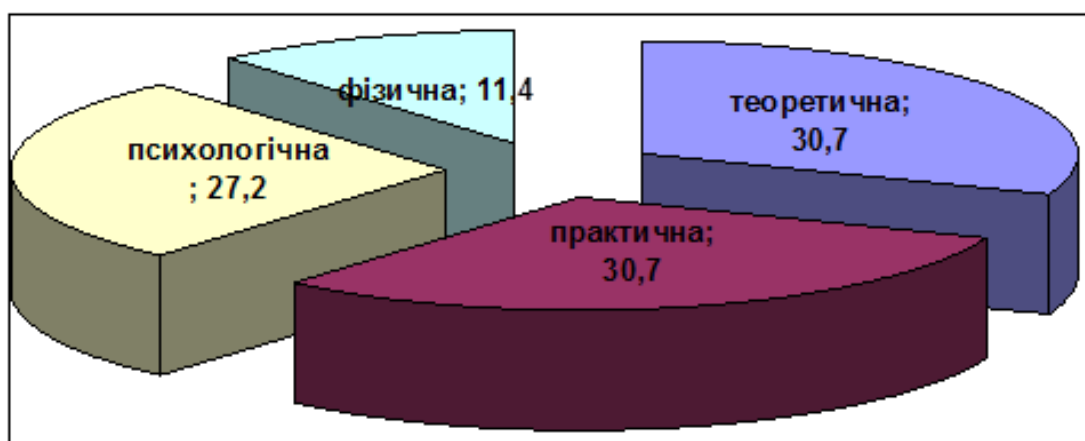


Рис. 3.2. Експертна оцінка структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки [17].

Узгодженість думок експертів була перевірена за допомогою коефіцієнта конкордації Кендала.

Використовуємо наступну формулу:

$$W = \frac{S}{\frac{1}{12} m^2 (n^3 - n) - m \sum_{i=1}^n T_i}$$

$$\text{де } T_i = \frac{1}{12} \sum_{i=1}^{L_i} (t_i^3 - t_i)$$

L_i - число зв'язок (видів елементів, що повторюються) в оцінках i -го експерта, t_1 - кількість елементів в 1 -й зв'язці для i -го експерта (кількість повторюваних елементів). Якщо немає пов'язаних рангів, то T_i дорівнює нулю.

$W=0,75$, що свідчить про досить високу однорідність та узгодженість думок експертів.

Для успішної підготовки шахістів до змагань, необхідно розвивати не тільки теоретичні і практичні навички, але й психологічну та фізичну стійкість, які повинні йти паралельно із спеціалізованою шаховою підготовкою та вирішувати завдання загального і допоміжного характеру, спрямовані на підтримку і зміцнення здоров'я спортсмена, а також на створення найкращих умов для специфічної розумової діяльності шахіста [17].

Висновки до розділу 3

Результати експертного опитування показали, що структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної складової, які за обсягом мають бути 30,7; 30,7; 27,2; 11,4 у відсотках до загального навчального часу. Узгодженість думок експертів висока. Тобто доля психологічної підготовки має бути збільшена на 25,7 %, фізична має бути збільшена не суттєво на 1,3 %, за рахунок зменшення теоретичної та практичної підготовки на 13,5 % у порівнянні з Навчальною програмою.

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ

За результатами проведеної експертної оцінки структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки, виявлено, що доля психологічної підготовки має бути 27,2 % від загального навчального часу, тобто її необхідно суттєво збільшити у порівнянні з існуючою Навчальною програмою.

Психологічна підготовка дає незаперечну перевагу в шахових турнірах, забезпечуючи спортсмену стабільний емоційний стан. Тобто для найбільш повної і всебічної підготовки до змагань, шахістам і тренерам слід приділяти більше часу і уваги психологічним аспектам, для покращення результативності під час змагань [17].

4.1. Вплив психологічної підготовки на розвиток юних шахістів

Неможливо досягти високих, стабільних результатів, рідко виступаючи на змаганнях. Саме там перевіряються потенційні можливості спортсмена і його майстерність, виявляються недоліки теоретичної, спортивної та психологічної підготовки, виховуються волеві якості, перевіряється спортивна форма. Вища спортивна форма характеризується станом найбільшої працездатності та визначається комплексом компонентів підготовленості, зокрема психологічною підготовкою. Однією з причин, яка зумовлює зліт або падіння спортивних результатів - це працездатність ЦНС. Вона, в кінцевому рахунку, керує всіма силами і можливостями людини. Психофізіологічний настрій спортсмена безпосередньо пов'язаний з ЦНС, тому дуже важливо регулювати режим тренувань і відпочинку спортсмена, тому що всі вони мають різні темпи становлення спортивної форми і динаміку працездатності ЦНС, що вимагає особливої уваги тренера. Перш за все, спортсмена треба підготувати до можливих відхилень від модельованих умов, несподіваних ситуацій і непередбачених труднощів (наприклад, М.Ботвінник і його тренер-секундант В.Рагозін грали під шум радіо і куріння цигарок) [32, 24].

У процесі підготовки до змагань важливо здійснювати психолого-педагогічні та психологічні впливи:

- звести до мінімуму негативні психогігієнічні впливи: працювати на подолання психологічної несумісності;
- організувати різноманітну культурно-масову програму, відпочинок і розвага спортсменів;
- проводити лекції, бесіди психологів про можливості та перспективи самоврядування психічним станом в процесі поєдинку;
- організувати навчання спортсменів методикою психорегуляції (наприклад - варіантів аутогенного тренування, методикою самонавіювання та ін.) [32, 24].

Необхідно враховувати не тільки точний час старту, а й можливу тривалість змагання, створюючи у спортсмена потужний психологічний настрой на високий результат в певний час. Напередодні старту зазвичай спортсмен відчуває високу нервозність. Щоб її зняти рекомендуються заняття такими видами спорту як лижі, настільний теніс, бадмінтон, гра в футбол, плавання і т.д. Основою психологічної підготовки спортсменів є виховання таких морально-вольових якостей як:

1. Сила волі - найголовніше вольова якість, досягається за рахунок утворення потужної мотивації для занять шахами.
2. Працьовитість, наполегливість, терплячість. Виховується шляхом поступового збільшення навантажень, часто використовується груповий метод виконання вправи, ігрові моменти.
3. Витримка і самовладання. Психічна стійкість спортсмена, його холонокровність і самовладання в самих складних і важких змагальних ситуаціях - основа успіху в будь-якому виді спорту, а в шахах особливо.
4. Рішучість. Блискавично змінюється ситуація на шахівниці вимагає миттєвої оцінки і рішучих дій, готовності піти на обґрунтований ризик.
5. Мужність і сміливість. Висловлюють моральну силу і вольову стійкість людини, присутність духу в небезпечній ситуації, готовність сміливо і

рішуче боротися за досягнення благородної мети.

6. Впевненість в своїх силах. Це якість-головна основа бійцівського характеру. Необхідно зміцнювати у спортсменів віру в свої сили - це допоможе опанувати нові тренувальними навантаженнями і домогтися успіхів у змаганнях, що, в свою чергу, зміцнює впевненість у собі.

7. Дисциплінованість. Це вміння підпорядковувати свої дії вимогам боргу, правилам і нормам, прийнятим в нашому суспільстві. Велике значення для виховання дисципліни має дотримання тренувального і гігієнічного режиму, в тому числі повна відмова від куріння і алкоголю.

8. Воля до перемоги. Виявляється в поєднанні всіх вольових якостей спортсмена, але, разом з тим, необхідно спеціально зміцнювати волю до перемоги. Боротьба за спортивну честь команди і колективу в значній мірі підсилює прагнення перемогти [32, 24].

Крім виховання вольових якостей, необхідно вивчати творчість своїх потенційних суперників, їх психологічні особливості. Чим краще спортсмен знає свого супротивника, тим легше йому боротися з ним [32, 24].

Тренуючись в модельованих умовах майбутнього змагання, необхідно підготувати спортсмена до можливих відхилень від звичайних умов, несподіваних ситуацій і непередбачених труднощів. Твереза оцінка ситуації і переконаність в її подоланні - основа спортивної майстерності. Спортсменам необхідно знати, що перебільшене сприйняття труднощів може досягати таких крайнощів, при яких виникає не тільки сумнів, а й страх. Тому дуже важлива психічна стійкість. Ще Марк Аврелій стверджував, що: «Перебудуй ставлення до речей, які тебе хвилюють, і ти будеш від них в безпеці». Головне ніколи не падати духом. Як правило, причина поразки - це втрата психічної стійкості. Потрібно навчитися відображати психічні атаки противника, але самому ставитися до суперників з повагою і добротою. Деякі тренери, намагаються створити тепличні умови для своїх вихованців. Це не правильно. Тут доречно згадати слова І.П. Павлова: «Теплична обстановка при вихованні може привести до того, що людина з сильною нервовою системою на все життя

залишиться жалюгідним боягузом». Кожен тренер повинен розуміти, що для того, щоб виховати в свого учня різні спортивні та психологічні якості, він сам повинен володіти ними в повній мірі. Виховуючи інших - удосконалюється сам [32, 24].

Дуже важливо скористатися порадами спортивного психолога. «Шахи - це не тільки складна гра, але і боротьба характерів, особистостей, інтелектів. Тому на хід шахової партії діють різноманітні чинники, в залежності від сильних і слабких сторін спортсменів, психологічних особливостей партнерів. І багато проблем, які проявляються в шаховій грі, мають психологічний характер (втрата концентрації уваги, відчуття відповідальності, недооцінка власних сил, переоцінка сил суперника, зниження продуктивності розумової діяльності в умовах цейтноту і т.д.) [32, 24].

Завдання спортивного психолога - допомогти шахісту накопичити такий запас волі, який допоможе здобути перемогу над самим собою в найскладніших ситуаціях, коли мислення починають заважати сумніви і страх [32, 24].

При регулярній психодіагностики та активній участі психолога в тренувальному процесі стає можливим облік індивідуальних особливостей спортсмена, формування і розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і умінь. Своєчасно визначити особливості психіки і розробити для кожного займається індивідуальний план розвитку здібностей, стратегію предсоревновательного і змагального поведінки – це теж область діяльності спортивного психолога [32, 24].

Шахи – один з найскладніших видів спорту за якістю і кількістю психічних навантажень, тому так необхідно крім освоєння методик саморегуляції вводити заняття з фізичними навантаженнями (біг, рухливі ігри). Оптимально підібрані фізичні навантаження позитивно впливають на самопочуття, вони надають впевненість і знімають психологічну напругу, яке зазвичай накопичується за період участі в змаганнях [32, 24].

Безсумнівно, крім тренера на спортивне життя своїх дітей великий вплив мають батьки. Тому добре, якщо психолог взаємодіють з батьками спортсменів,

в не залежності від віку спортсмена. Не завжди батьки адекватно реагують на програші та виграші своїх дітей. І деякі спортсмени відчують на собі негативну реакцію своїх батьків, які вважають, що жорсткий авторитарний стиль виховання і постійні осуду аж до окриків і «зривів» на своїх дітей за програші, можуть простимулювати до наполегливою занять дітей. Однак, в першу чергу, результатом буде зниження самооцінки, впевненості в собі і зниження мотивації до досягнення перемоги (і як противагу – буде формуватися мотивація уникнення невдачі) [32, 24].

Але є й інша крайність. Негативний вплив на змагальний результат дітей також надає гіперопіка з боку батьків, внаслідок якої в стресовій, невизначеній ситуації спортсмен буде губитися, замість того, щоб звертатися до власних ресурсів. Найчастіше на змаганнях деякі батьки надто опікують своїх дітей, заважаючи мобілізуватися і увійти в потрібний стан, а тривога, хвилювання батьків на турнірі може передаватися дітям. Тому психолог проводить консультації батьків, розповідаючи, як вони можуть допомогти дітям в їх спортивному житті, як надавати підтримку на змаганнях, допомагати переживати гіркоту поразки і бути союзниками в цій нелегкій спортивному справі [32, 24].

Велика результативність психологічної роботи досягається, якщо психолог співпрацює не тільки зі спортсменом і його батьками, але і з тренером, тому що тренер – головна людина в спортивному житті свого спортсмена. Найчастіше доводиться виробляти ефективні способи секундування спортсмена, щоб заспокоїти або, навпаки, активізувати спортсмена, і правильно підібрані слова, що звучать із вуст тренера грають дуже важливу роль не тільки при настрої перед змаганням, а й під час обговорення результатів гри. Адже словом можна надихнути, а можна і сприяти зменшенню віри в себе. Тому, знаючи психологічні особливості спортсмена (темперамент, сила нервової системи, рушійні мотиви і т.д.) індивідуально до кожного можна знайти ефективний підхід, який буде позначатися на професійному зростанні спортсмена. Добре, коли «замовлення» психолога про

роботу зі спортсменом виходить саме від тренера, який краще, ніж інші знає свого підопічного і особливості його предсоревновательного і змагального поведінки, тоді психологічний контроль йде спільно з тренером, допомагаючи психологу виробляти оптимальні шляхи досягнення поставлених цілей. Тому взаємодія тренера і психолога є оптимальним, адже мета у них одна - успіхи спортсменів [32, 24].

4.2. Використання теппінг тесту для дослідження ЦНС

Гра в шахи останнім часом стає все більш популярною. Тому змушує тренерів шукати нові методики та форми проведення занять [22].

Психологія в шахах є однією з важливих необхідною складовою частиною професійного тренування. Тип нервової системи надає визначальний вплив на поведінку людини у важливих життєвих ситуаціях, і в той же час вона слабо піддається змінам під впливом виховання. Завдяки розумінню нервової системи при організації занять із шахістами, тренер зможе ефективніше побудувати методику підготовки.

Як вже сказали, психологічна підготовка шахістів має важливе значення, тому ми вирішили провести дослід.

На базі шахової школи братів Бортників у місті Миколаїв, був проведений теппінг – тест. Автором тепінг тесту є Євген Павлович Ільїн – заслужений діяч науки Російської Федерації, лікар психічних наук, кандидат біологічних наук, професор [11]. Психологічні процеси, на його переконання, виникають у можливостях людини. Він визначив авторську теорію можливостей, де можливості розуміються як метал психологічних функцій і природжених задатків.

У досліді взяли участь 20 шахістів віком 9 – 12 років, з третім та другим спортивним розрядом. За допомогою тесту ми визначали силу нервової системи кожного учня.

Для проведення дослідження знадобилися бланки, що є стандартними аркушами паперу А4, розділені на шість розташованих по три в два ряди

квадратів, олівці, секундомір, а також протокол дослідження [10].

Протокол дослідження [10]

Дата _____

Випробовуваний _____

Розряд _____

Експериментатор _____

Самопочуття випробуваного _____

№ квадрата	Проміжок часу роботи (ЧР)	Кількість проставлених точок	
		правою рукою	лівою рукою
1-й	0-5		
2-й	6-10		
3-й	11-15		
4-й	16-20		
5-й	21-25		

На першому етапі піддослідному пропонують проставляти олівцем крапки у бланку правою рукою. За сигналом експериментатора він повинен переходити до розташування точок з одного квадрата в інший, намагатися проставити якнайбільше точок (5 секунд на кожний квадрат) [10].

Інструкція та порядок проведення дослідження на другому етапі такі самі, як і на першому, але вже лівою рукою [10]. Приклад виконання теппінг тесту зображений на рис. 4.2.1.

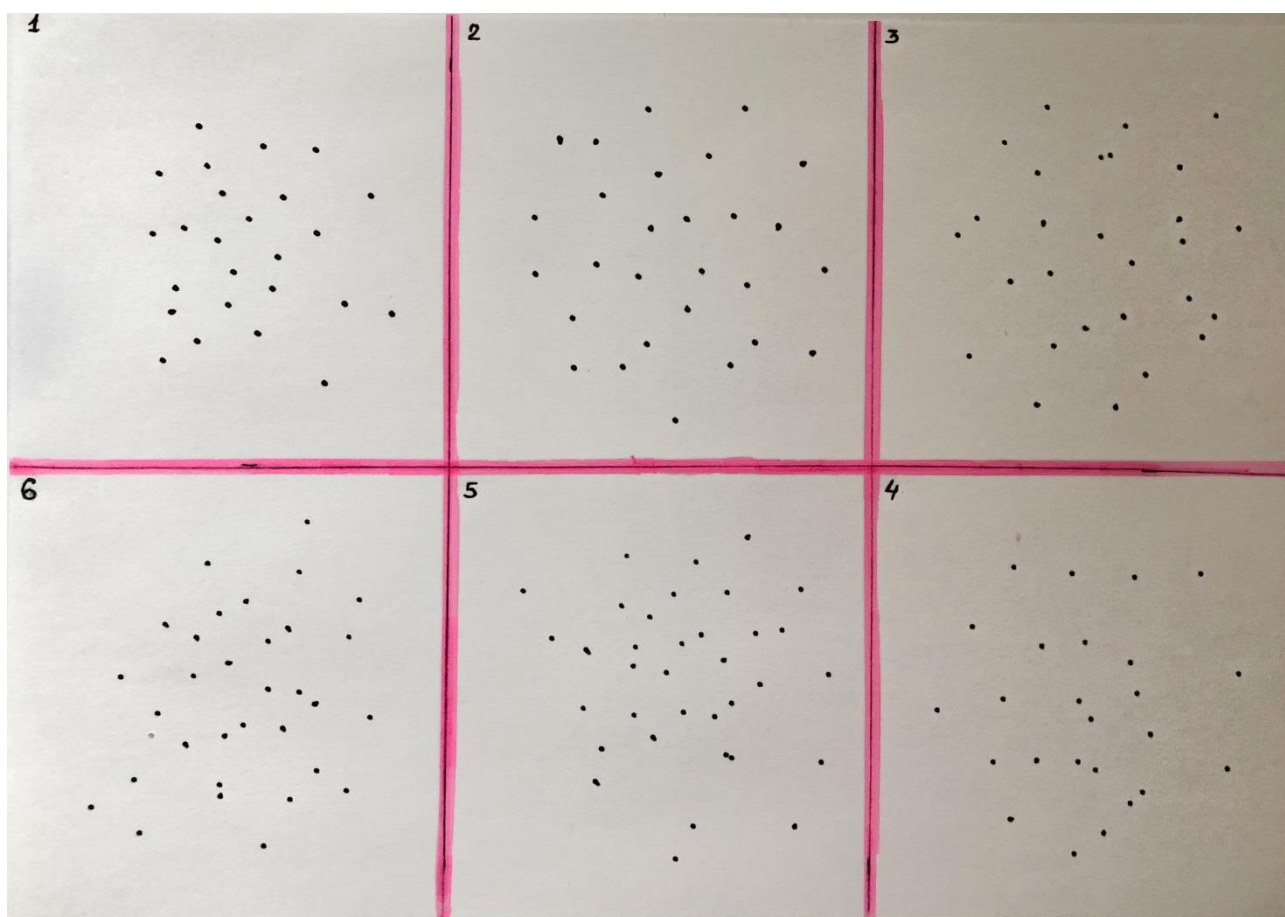


Рис. 4.2.1. Приклад теппінг-тесту.

В результаті були виділені діти із сильним, слабким та середнім типами нервової системи. Де з 20 дітей були п'ять з сильною нервовою системою., 6 з середньою и 9 з слабкою.

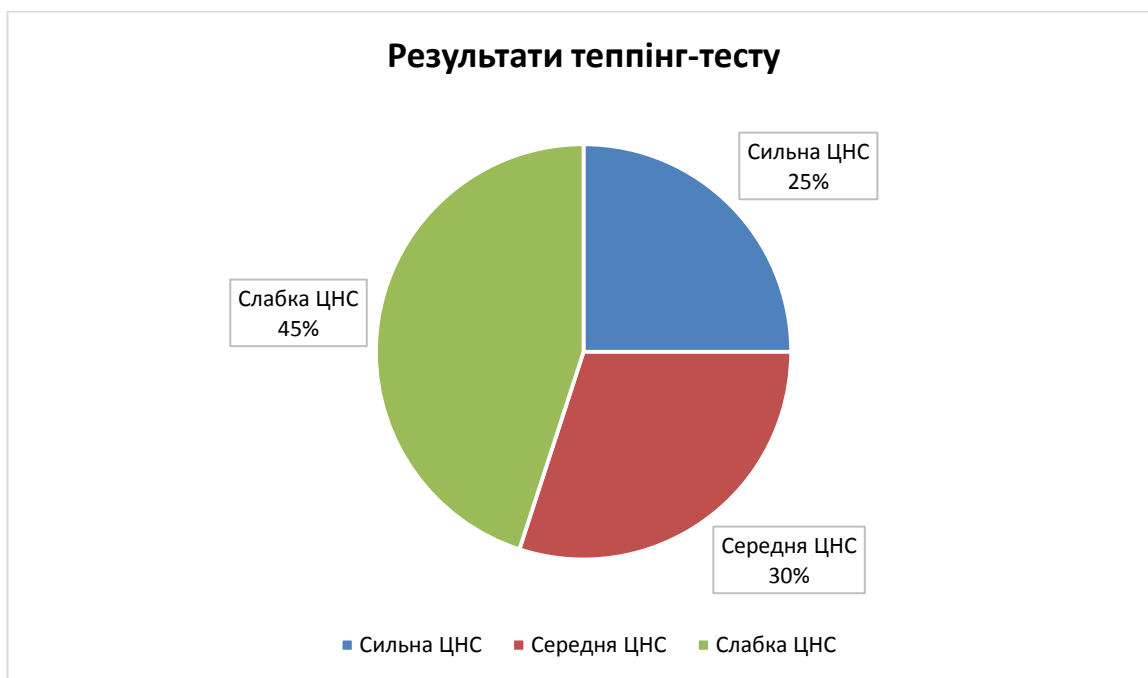


Рис. 4.2.2. Результати теппінг-тесту

Діти, котрі, швидкі та живі. Під час уроку постійно змінюють позу, розмовляють з іншими учнями. Дуже активні. На будь - яке запитання тренера піднімають руку та відповідають незалежно від того, знає відповідь чи ні. Говорить голосно та швидко. Для них характерний веселий, життєрадісний настрій, що швидко змінюється. Відрізняються дуже виразними та сильними емоційними реакціями. Нестримані і непосидючі. Тест показав, що вони мають сильний тип н.с. з величезним переважанням збудження над гальмуванням, йому властива велика рухливість нервових процесів [22].

Діти з сильною нервовою системою мають свої особливості психіки: поверхнєве сприйняття, невисока концентрація уваги. Тому на тренуванні однотипна позиція їм буде нудною. З даними дітьми ефективнішою буде методика змінних завдань.

Графік працездатності за типом опуклий: темп працездатності випробуваного нарастає в перші 10-15 секунд роботи, а надалі до 25-30 секунд він може знизитись нижче вихідного рівня. Тип нервової системи випробуваного – сильний [10] (Приклад сильної нервової системи зображені на рис. 4.2.3. та 4.2.4.).

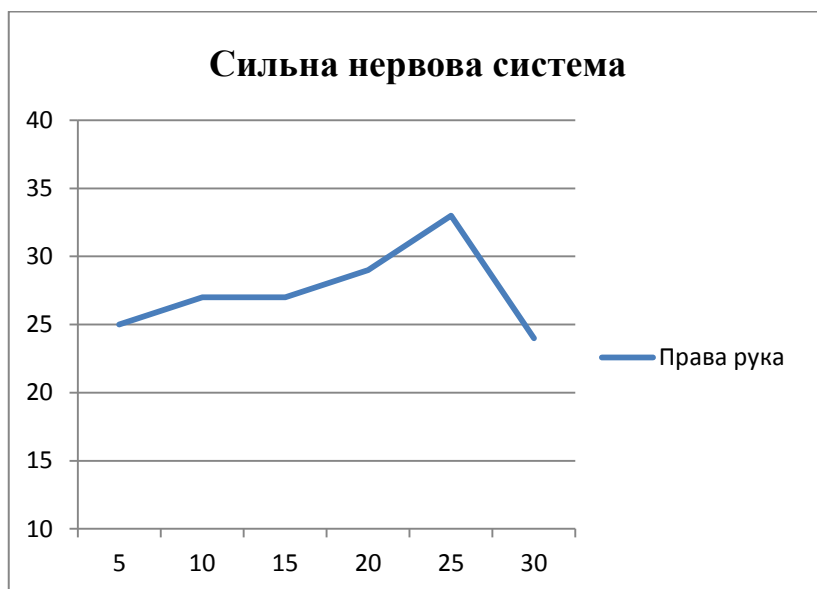


Рис. 4.2.3. Результат теппінг-тесту сильної нервової системи, виконаний правою рукою



Рис. 4.2.4. Результат теппінг-тесту сильної нервової системи, виконаний лівою рукою

Діти із середнім типом н.с. мають врівноважену силу збудливого та гальмівного процесу. Вони приймають новий матеріал без особливих труднощів. Єдина проблема, з якою доводиться зіткнутися, це втрати інтересу до навчання. При організації занять цю тенденцію тренеру необхідно буде

враховувати і більше приділяти уваги індивідуальному підходу до подібних дітей [22].

Графік працездатності за типом рівний, максимальний темп утримується випробуваним приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи. Тип нервової системи у випробуваного середньої сили [10] (Приклад середньої нервової системи зображені на рис. 4.2.5. та 4.2.6.).

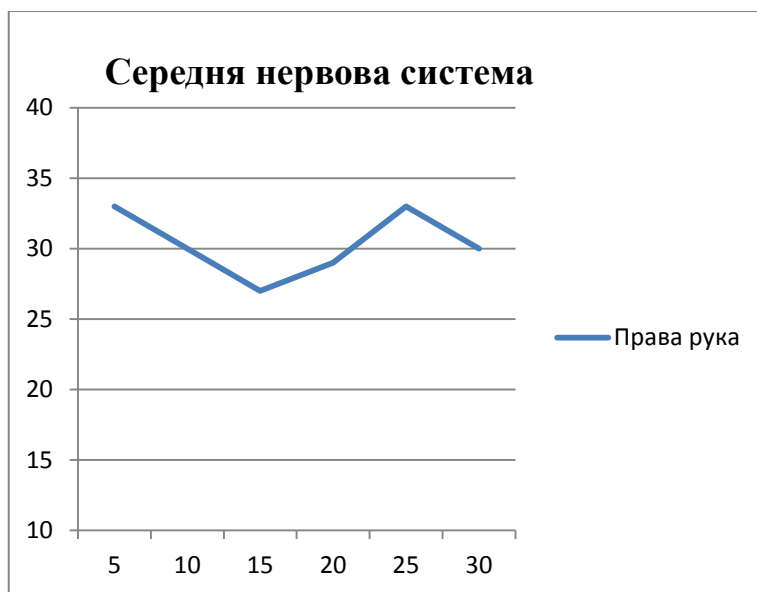


Рис. 4.2.5. Результат теппінг-тесту середньої нервової системи, виконаний правою рукою

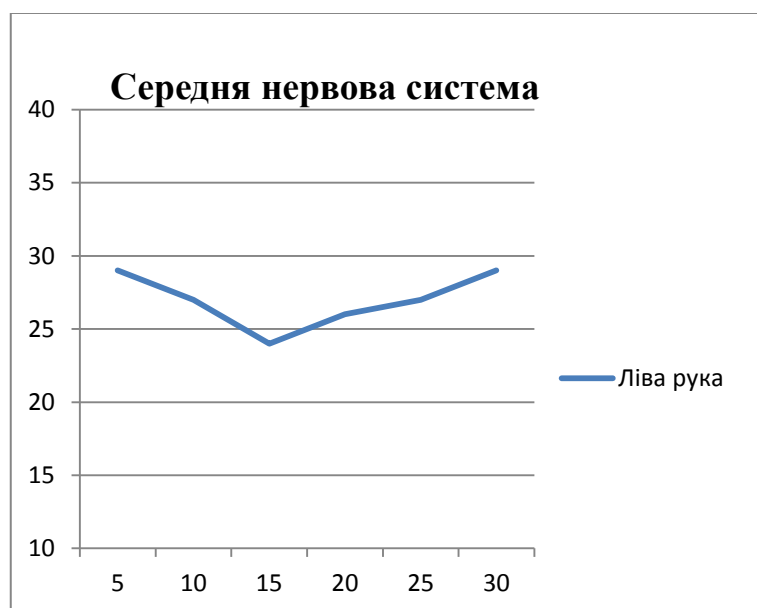


Рис. 4.2.6. Результат теппінг-тесту середньої нервової системи, виконаний лівою рукою

Діти в яких рухи мляві, слабкі та невиразні, на заняттях спокійні, не кричать. Сидять завжди в тому самому положенні, постійно щось тримають в руках. Коли їх викликають, вони повільно підходять до демонстраційної дошки. Відповідають досить голосно, але повільно. Проте варто тренеру перервати відповідь якимось зауваженням, як дитина одразу бентежиться, голос стає глухим, тихим, і такий стан зберігається досить довго. Настрій коливається, між пригніченим та спокійно-веселим. Тестування показало, що ці діти мають слабку нервову систему.

Діти із слабким типом н.с. мають більш розсіяну увагу, однобічністю сприйняття, тому при поясненні елементарних шахових понять необхідно враховувати цю особливість психіки дитини. Шахісти із слабким типом н.с. краще сприймають матеріал, якщо на дошці - мала кількість фігур. Звичайно, у них падає інтерес до гри.

Графік працездатності за типом низхідний: максимальний темп знижується вже з другого 5 секундного відрізка часу і залишається на зниженому рівні протягом усієї решти роботи. Це свідчить про слабкість типу нервової системи випробуваного (Приклад слабкої нервової системи зображені на рис. 4.2.7. та 4.2.8.).

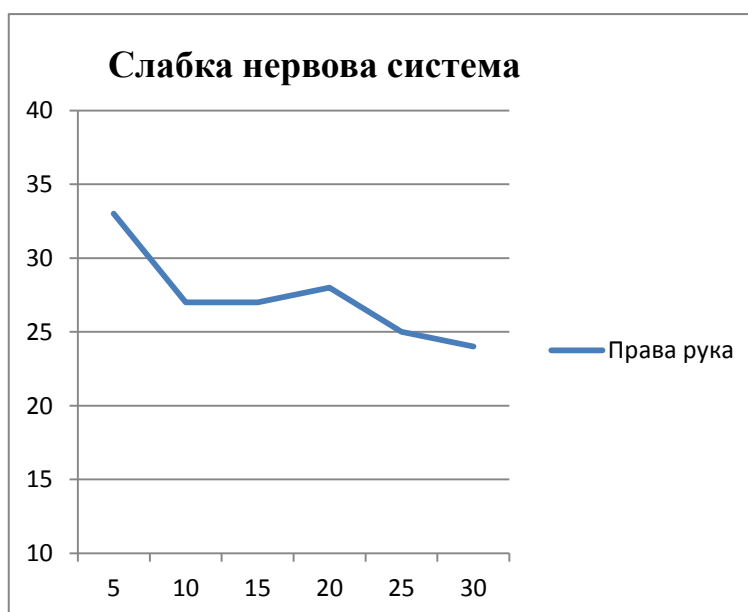


Рис. 4.2.7. Результат теппінг-тесту слабкої нервової системи, виконаний правою рукою

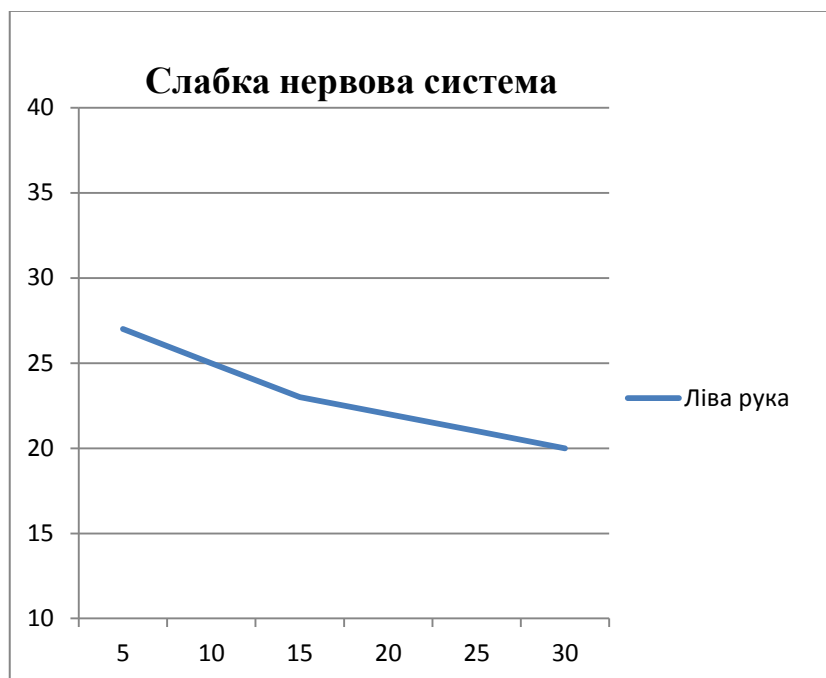


Рис. 4.2.8. Результат теппінг-тесту слабкої нервової системи, виконаний лівою рукою

Коли виконують теппінг-тест правою рукою - отримують показники лабільності і сили лівої півкулі головного мозку, коли працюють лівою рукою - показники правої півкулі.

Висновки до розділу 4

За результатами теппінг-тесту, який проводився на базі ДЮСШ "Обласного шахово-шашкового клубу" ім. М. В. Шелеста у місті Миколаїв, було виявлено, що шахістів з сильною ЦНС було лише 25%, а зі слабкою – 45%. Спираючись на відмінності в результатах оцінки психофізіологічних характеристик спортсменів, доцільно підбирати індивідуальні методики в ході тренувальної діяльності. Спортсменам з сильною ЦНС доцільно проводити заняття, постійно змінюючи завдання, аби не втратити їх увагу. Діти з слабкою ЦНС володіють більш розсіяною увагою, однобічністю сприйняття, тому з ними потрібно працювати з невеликою кількістю фігур додаючи інколи нові.

РОЗДІЛ 5. ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ШАХІСТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Шлях до ефективного навчання, результативної діяльності лежить через розуміння його мотивації. Проте, головне знати зміст мотиваційної сфери конкретної спрямованості людей. Це особливо важливо для видів діяльності, пов'язаних із високими фізичними та психологічними навантаженнями, до яких належить і спортивна діяльність.

Мотивація зазвичай характеризується кількома мотивами. Таким чином, мотивація – це комплексне поняття, що включає: потреби спортсмена, його бажання, потяги, прагнення, сформульовані спортсменом цілі як усвідомлені бажання [6]. Все це реалізується через мотиви – конкретні фактори, що спонукають до конкретних дій.

У механізмі мотиваційного процесу основними елементами є: потреба – орієнтовно-пошукова активність – мета – мотив – компетентність / готовність дії – контроль дії – очікуваний та отриманий результат – зворотний зв'язок – новий цикл.

Компетентність – це готовність індивіда послідовно вчиняти дії, спрямовані на певну мету [37].

Як рекомендацію тренеру-педагогу, який бажає впливати на рівень мотиваційної компетентності вихованців, можна запропонувати таку модель поетапного мотивування, запропоновану Б.П. Яковлєвим [37]:

- Оцінка потреб, що визначають ставлення до планованих найближчих цілей;
- визначення мотиваторів, які впливають на механізм мотиваційного процесу, складання індивідуального чи групового мотиваційного профілю;
- Визначення цілей дії;
- Виявлення рівня готовності до напруженої діяльності;
- Реалізація дії (якщо необхідно - коригування цілей);
- вплив на мотивацію з урахуванням індивідуально-психологічних здібностей;

– оцінка ефективності обраних заходів впливу та їх коригування з урахуванням зворотного зв'язку очікуваних та отриманих результатів на певному етапі підготовки – наскільки виконання дій забезпечило очікуваний результат;

– Зміна предмета потреби. Спортсмен або припиняє діяльність до виникнення нової потреби, або продовжує шукати можливості та здійснювати дії із задоволення предмету потреби.

Ця модель допоможе тренеру використати нові важелі для запуску пускового механізму мотиву [15].

Мотиви спортивної діяльності як спонукають людини займатися спортом, а й надають заняттям суб'єктивний, особистісний, сенс. Різні спортсмени, займаючись одним і тим же видом спорту, виконуючи однакові за складністю та інтенсивністю тренувальні навантаження, нерідко керуються різними мотивами, надають різного значення своїм заняттям. Мотиви спортсменів динамічні за змістом. У процесі спортивного вдосконалення вони змінюються, перетворюються під впливом причин, інших спортсменів, оцінки своїх дій та вчинків, а головне - цілеспрямованої виховної роботи [9].

Особливо важливо приділяти увагу формуванню стійких мотивів до занять спортом на стадії спортивної тренування, оскільки у період основними особливостями мотивації є недостатня усвідомленість потреб. Які у свою чергу лежать в основі мотивів, таких як невизначеність та взаємозамінність різних способів їх задоволення. Тому, за численними свідченнями тренерів, саме у цей період спостерігається найбільша кількість випадків припинення дітьми регулярних тренувань. Причина їх відсутності мотивації до них - незалежно від здібностей дитини, її спортивної «перспективності». Це визначає необхідність особливої уваги тренерів до формування мотивації занять спортом в дітей віком на початковому етапі спортивного тренування [9].

Спільними для мотивів початкової стадії є такі особливості, як недостатня усвідомленість потреб, що у їх основі, нестійкість, невизначеність і взаємозамінність різних способів задоволення. Їх зміст і сила визначається тим,

що людина входить у новий руховий режим, новий стиль життя, відбувається адаптація до фізичних навантажень і до відносин у спортивному колективі. В основі мотивів найчастіше лежить соціально значущий досвід людини, який приваблює спортсмена можливостями прояву фізичної активності, корекції фізичних чи психічних недоліків, спілкування з групою однолітків, пізнання своїх можливостей, освоєння «модного» виду спорту. Ці мотиви, переважно, динамічні, можуть змінювати одне одного, утворювати нестійкі взаємозв'язку, перетворюватися під взаємодією тренера і товаришів. «Характерною особливістю мотивації цього періоду є незначна усвідомленість потреб, що лежать в основі цих мотивів, велика різноманітність та нестійкість способів їх задоволення, а також готовність до їхньої швидкої зміни». По суті, всі мотиви цієї стадії спрямовані на визначення того, чи спортивне тренування необхідної і бажаної для даної людини. Результати практичного досвіду сучасних дитячих тренерів свідчать про те, що, в середньому, вперше 2 роки спортивного тренування за власним бажанням («розхотілося», «перестало подобатися» тощо) припиняють заняття близько 40% вихованців незалежно від рівня їхньої підготовленості та придатності до конкретного виду спорту [9].

На базі ДЮСШ "Обласного шахово-шашкового клубу" ім. М. В. Шелеста у місті Миколаїв, було проведено експериментальне дослідження на виявлення мотивації у дітей до занять фізичної культури. У дослідженні взяли участь 50 учнів (28 з першим юнацьким розрядом та 22 з третім спортивним).

Анкета складалася з 10 запитань.

1. Скільки раз на тиждень Ви бажаєте займатись фізичною культурою?				
A) 7 разів	B) 5 разів	C) 3 рази	D) 1 раз	E) Не бажаю
2. Чи зацікавлені Ви у заняттях з фізичної культури?				
A) Так	B) Інколи		C) Ні	
3. Чи знаєти Ви про вплив фізичної культури на організм і здоров'я людини?				
A) Так		B) Ні		
4. Чи виконуєте Ви ранкову гігієнічну гімнастику?				
A) Так	B) Інколи		C) Ні	
5. Ви замаєтесь регулярно в спортивному клубі? (секції, гуртку)				
A) Так	B) Самостійно вдома		C) Ні	

6. Які фактори перешкоджають систематично займатися фізичною культурою?				
A) Брак часу	B) Брак коштів	C) Втома, лень	D) Поганий стан здоров'я	
7. Яка домінуюча мотивація в заняттях фізичною культурою?				
A) Поліпшити фігуру	B) Зміцнити здоров'я	C) Розвивати фізичні якості	D) Емоційне розвантаження	
8. Де краще проводити заняття з фізичної культури?				
A) На спортивному майданчику	B) У спортивному залі	C) На стадіоні	D) У класі в формі лекцій	E) Взагалі не проводити
9. У якій спортивній секції Ви хотіли б займатися?				
A) Єдиноборства	B) Плавання	C) Ритмічна і атлетична гімнастика	D) Футбол, волейбол, баскетбол	E) Інше
10. Чи залежить, на Ваш погляд, результат шахової партії від фізичної підготовки гравця?				
A) Так		B) Ні		C) Важко відповісти

Результати даного дослідження показали, що 33% опитуваних бажають займатися фізичною культурою 7 раз на тиждень, 26 % — 5 раз на тиждень, 20% — 3 рази на тиждень, 5% відсотків опитуваних хочуть займатися лише 1 день на тиждень, 16% взагалі не хочуть займатися фізичною культурою [36] (Рис. 5.1.).



Рис. 5.1. Бажаання шахістів займатися фізичною культурою, (%)

Зацікавленість до занять фізичною культурою мають 41% опитуваних; 36% опитуваних зацікавлені заняттями фізичною культурою інколи; 23% опитуваних взагалі не мають зацікавленості в заняттях [36] (Рис. 5.2.).

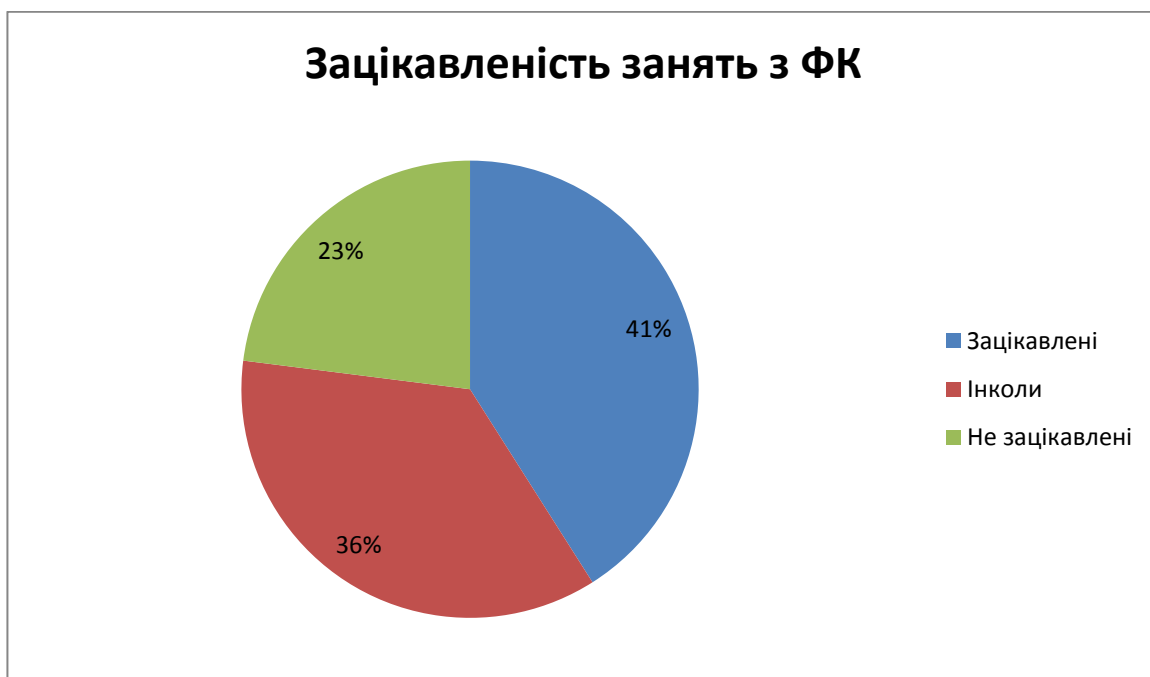


Рис. 5.2. Зацікавденість до занять фізичною культурою, (%)

Знання про вплив фізичної культури на організм і здоров'я людини мають 84% опитуваних та 16% не володіють цима відомостями (Рис. 5.3.).

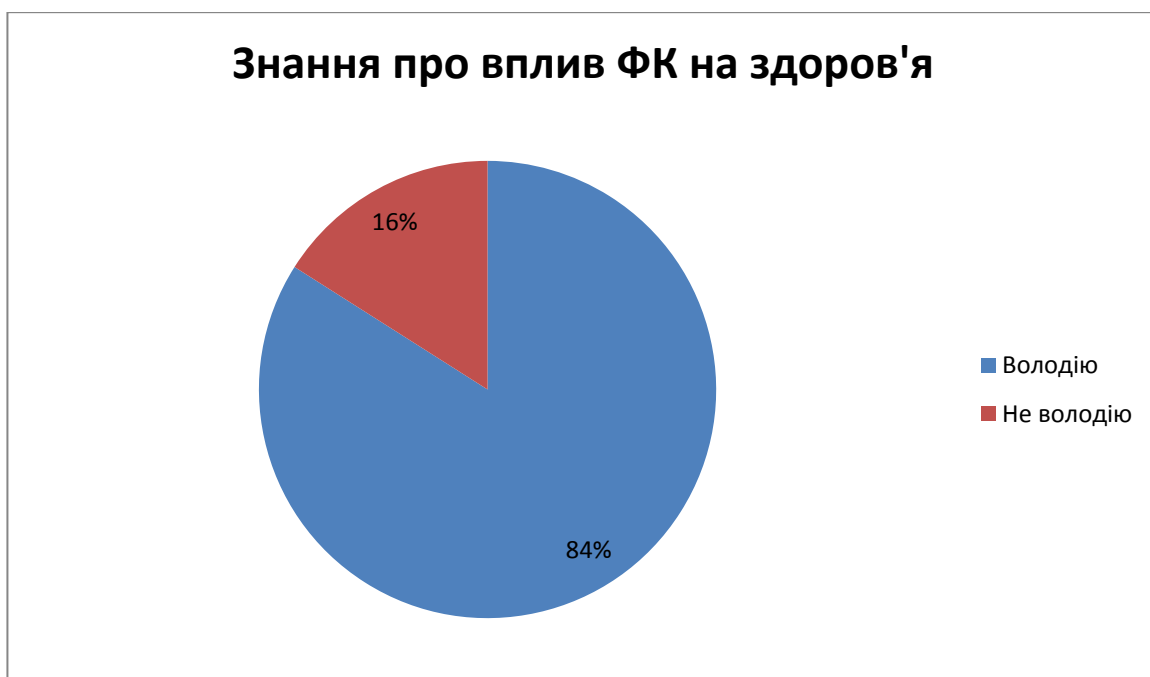


Рис. 5.3. Знання про вплив фізичної культури на організм і здоров'я людини, (%)

Ранкову гігієнічну гімнастику виконують 14% опитуваних, 25% - інколи, 61% зовсім не виконують. (Рис. 5.4).



Рис. 5.4. Виконання ранкової гімнастики, (%)

Регулярно в спортивному клубі (секції, гуртку) займаються лише 36% опитуваних, 32% відсотків займаються самостійно, 32% — не займаються додатково [36] (Рис. 5.5).



Рис. 5.5. Регулярне тренування в спортивному клубі (секції, гуртку), (%)

Також було виявлено фактори які перешкоджають систематично займатися фізичною культурою — це брак часу 63%; брак коштів 15%; втома та лінь 13%, поганий стан здоров'я 9% (Рис. 5.6).

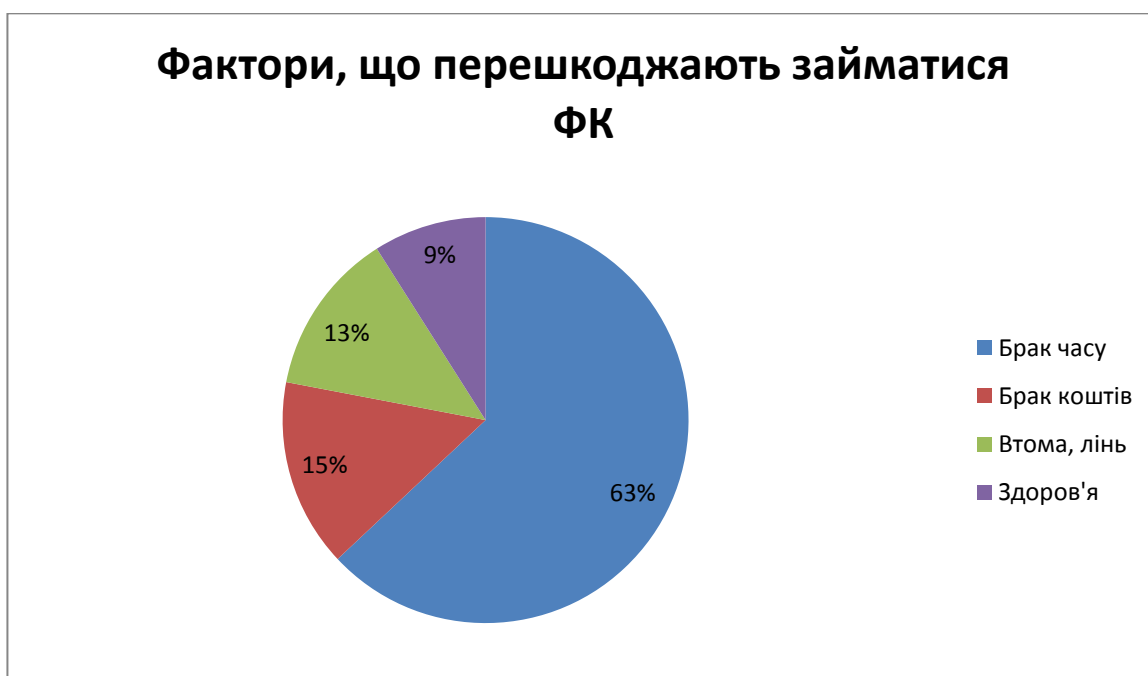


Рис. 5.6. Фактори, що перешкоджають систематично займатися фізичною культурою, (%)

У 13% шахістів домінуючою мотивацією в заняттях фізичною культурою є бажання поліпшити фігуру, схуднути, наростити м'язову масу; 23% — бажання зміцнити здоров'я; 27% — бажання розвивати фізичні якості; 37% — прагнення до емоційного розвантаження, отриманню позитивних емоцій, спілкування з друзями [36] (Рис. 5.7.).



Рис. 5.7. Мотивація шахістів до занять фізичною культурою, (%)

15% опитуваних вважають, що краще проводити заняття на спортивному майданчику незалежно від погоди; 22% — у спортивному залі; 32% — на стадіоні; 1% — у класі в формі лекцій; 30% — взагалі не проводити (Рис. 5.8.).



Рис. 5.8. Оптимальне місце проведення фізичною культурою, (%)

12% додатково хотіли б займатися єдиноборствами, 26% - опитуваних плаванням, 22% - атлетичною, ритмічною гімнастикою, 38% спортивними іграми (футбол, волейбол, баскетбол), 2% іншими видами спорту [36] (Рис. 5.9.).

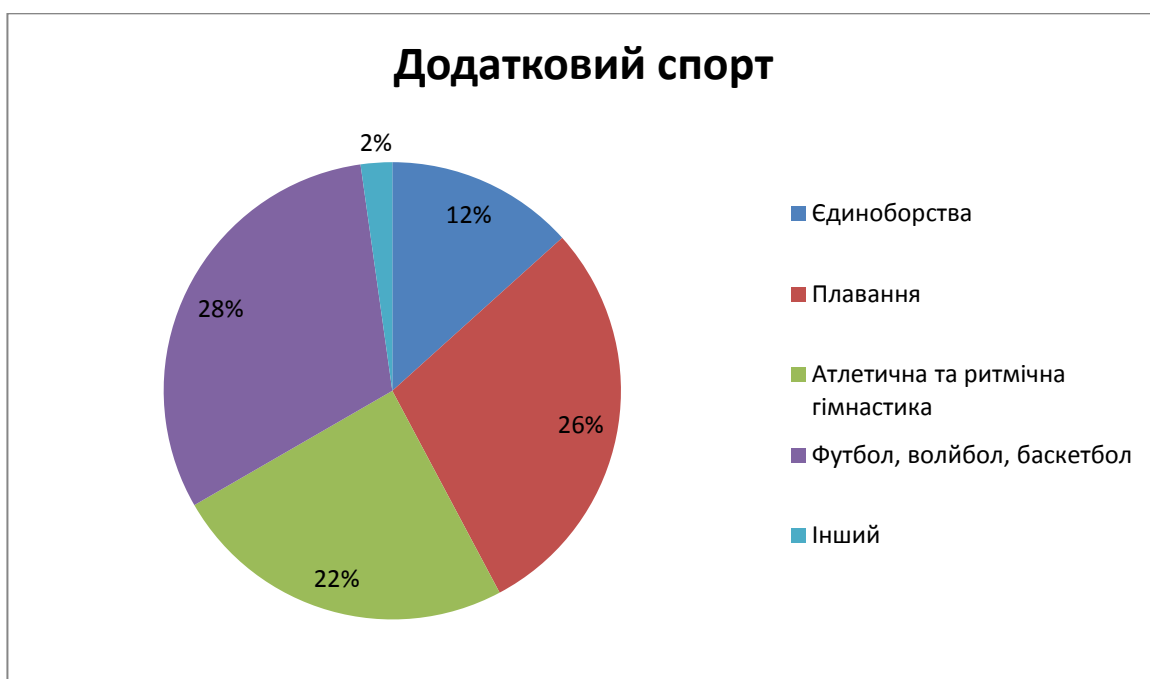


Рис. 5.9. Бажання додаткового виду спорту, (%)

65% опитуваних вважають, що результат шахової партії залежить від фізичної підготовки гравця, 6% - ні та 29% було важко відповісти (Рис. 5.10.).



Рис. 5.10. Думка шахістів про значення фізичної культури на результат шахової партії, (%)

Результати досліджень показують, що шахісти на етапі попередньої базової підготовки не зовсім зацікавлені в фізичній культурі. В середньому близько 33% опитаних учнів відзначають, що фізкультурно-спортивні заходи повинні проводитися щодня, а 16% не мають бажання займатися спортом зовсім.

Переважає більшість учнів обізнані в питаннях про вплив фізичної культури на організм і здоров'я людини. Вони також розуміють, що їх фізична складова впливає на результат шахової партії, але на жаль, не всі приділяють достатньої уваги спорту.

Ранкову гігієнічну гімнастику виконують лише 14% дітей, а 61% не виконують зовсім, кажучи що це нудне заняття. Можна рекомендувати проводити її більш активно, наприклад під музичний супровід.

Перешкоджають формуванню мотивації і інтересу до занять фізичною культурою такі фактори: брак часу, коштів, втома, не бажання займатися, лінь

та поганий стан здоров'я. Найбільша перешкода, це саме брак часу (63%) через шкільну домашню роботу та додаткових занять.

Найбільш учнів мотивує займатися фізичною культурою - це прагнення до емоційного розвантаження, отримання емоцій та спілкування з друзями.

Шахістам більш до вподоби займатися додатково ігровими видами спортом (футбол, волейбол, баскетбол) та плаванням. Саме на цих видах спорту вони отримують великий спектр емоцій, азарт та розвагу з друзями.

5.1. Висновки до розділу 5

Фізичний розвиток шахіста впливає на загальний стан здоров'я, підвищує опір організму і на результат шахової партії в цілому. У відповідності до Навчальної програми в структуру підготовки шахістів входить фізична підготовка, тому нами було проведено анкетування щодо визначення рівня мотивації до занять фізичною культурою.

Результати дослідження показали, що прагнення до емоційного розвантаження, отримання позитивних емоцій та спілкування з друзями найбільше мотивую дітей до заняттям фізичною культурою і спортом (37%), тому можна рекомендувати створювати для дітей більше активних ігор. Приділяти увагу до залучення дітей к фізичної культури та спорту. Рекомендувати додаткові спортивні секції, такі як плавання та ритмічна гімнастика. Проводити бесіди, що це потрібно та корисно, бо як показало анкетування, не всі володіють знаннями важливості фк на результат шахової партії.

ВИСНОВКИ

1. Були проаналізовані літературні джерела, навчальна програма ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та визначено, що структура підготовки шахіста на етапі попередньої базової підготовки складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної підготовки [2].

Теоретична підготовка у системі багаторічного вдосконалення спортсменів у шахах передбачає засвоєння спортсменами необхідного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів.

На практичних заняттях спортсмени застосовують здобуті знання, розвивають волюві якості, працьовитість, цілеспрямованість та наполегливість усунення недоліків.

Психологічна підготовка спортсменів-шахістів високої кваліфікації грає провідну участь у загальній системі підготовки до змагань і є одним із ключових факторів, що впливають для досягнення високих спортивних результатів. У організації психологічної підготовки особливе увагу слід звернути на необхідність її правильного планування, обов'язкову розробку програми її проведення, а також своєчасно та в повному обсязі проводити заходи з використанням сучасних методів, таких як психологічний тренінг [1].

Виховання фізичних здібностей у шахах має строго спеціалізований характер та спрямоване на підтримку розумової працездатності спортсмена. Для розвитку фізичної підготовки шахістів слід використовувати вправи для розвитку загальної витривалості, застосовувати комплекси вправ поліпшення кровопостачання мозку. Для визначення рівня фізичної підготовленості шахістів слід оцінювати їх розумову працездатність у процесі змагальної діяльності [5].

2. Результати експертного опитування показали, що структура підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної складової, які за обсягом мають бути 30,7; 30,7; 27,2; 11,4 у відсотках до загального навчального часу [17].

Узгодженість думок експертів висока. Тобто доля психологічної підготовки має бути збільшена на 25,7 %, фізична має бути збільшена не суттєво на 1,3 %, за рахунок зменшення теоретичної та практичної підготовки на 13,5 % у порівнянні з Навчальною програмою.

3. За результатами теппінг-тесту, який проводився на базі ДЮСШ "Обласного шахово-шашкового клубу" ім. М. В. Шелеста у місті Миколаїв, було виявлено, що шахістів з сильною ЦНС було лише 25%, а зі слабкою – 45%. Спираючись на відмінності в результатах оцінки психофізіологічних характеристик спортсменів, доцільно підбирати індивідуальні методики в ході тренувальної діяльності. Спортсменам з сильною ЦНС доцільно проводити заняття, постійно змінюючи завдання, аби не втратити їх увагу. Діти з слабкою ЦНС володіють більш розсіяною увагою, однобічністю сприйняття, тому з ними потрібно працювати з невеликою кількістю фігур додаючи інколи нові.

4. Фізичний розвиток шахіста впливає на загальний стан здоров'я, підвищує опір організму і на результат шахової партії в цілому. У відповідності до Навчальної програми в структуру підготовки шахістів входить фізична підготовка, тому нами було проведено анкетування щодо визначення рівня мотивації до занять фізичною культурою.

Результати дослідження показали, що прагнення до емоційного розвантаження, отримання позитивних емоцій та спілкування з друзями найбільше мотивую дітей до заняттям фізичною культурою і спортом (37%), тому можна рекомендувати створювати для дітей більше активних ігор. Приділяти увагу до залучення дітей к фізичної культури та спорту. Рекомендувати додаткові спортивні секції, такі як плавання та ритмічна гімнастика. Проводити бесіди, що це потрібно та корисно, бо як показало анкетування, не всі володіють знаннями важливості фк на результат шахової партії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аникеев Ю. В. Обоснование значимости психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта. Харьковская государственная академия физической культуры и спорта – 2009 р.
2. Березін В. Г. Шахи : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Березін, Л. В. Тимошенко, І. Р. Захарчук. – К. : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. – 44 с.
3. Бождай, А. С. Моделирование и информационная поддержка процесса подготовки шахматистов к соревнованиям с применением автоматизированной системы / А. С. Бождай, В. В. Свиридова // Модели, системы, сети в экономике, технике, природе и обществе. – 2017. – № 2 (22). – С. 140–148.
4. Витязев Ф. В. Психологические типы шахматистов // Спортивный вестник "Шахматы". – М, 1928. - №2. - С. 3
5. Геллер Я. В. Исследование специальной физической подготовки в процессе спортивной тренировки высококвалифицированных шахматистов». Тольятти – 2016. – 69 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст]: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.: ил.
7. Гришин, В.Г. Малыши играют в шахматы : кн. для воспитателя дет. сада : из опыта работы / В.Г. Гришин. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
8. Дорогойченко С. И. Психологическая готовность к турнирам. Навыки чемпиона. Москва – 2018.
9. Емельяненко, Т.О., Клейменова, М.Н. (2015). Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки. Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого, 5 (1а), 51-54.
10. Зак В.Г. Пути совершенствования шахматиста. – М.: Физкультура и

спорт, 1981. – 121 с.

11. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

12. Ильченко А. А. Физическая подготовка юных шахматистов в переходном периоде годичного тренировочного цикла. ВАК РФ 13.00.04, – 2011.

13. Козлов Г. А. Шахматные соревнования как этап процесса обучения дошкольников шахматам. Российский государственный социальный университет (РГСУ), Москва – 2015.

14. Костьев, А.Н. Уроки шахмат / А.Н. Костьев – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 208 с.

15. Кретив О. А. Мотивация спортсменов – шахматистов в начальный период тренировочной деятельности // Филиал Российского государственного социального университета, г. Сургут – 2014.

16. Крогиус Н. В. По страницам старых журналов / Н. В. Крогиус // Шахматы. – 1976. – № 16.

17. Кувалдіна О. В., Пен Лі Лі. Аналіз структури підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки. XIV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух». м. Київ – 2021 – с. 120-121.

18. Лемак М.В., Петрище М.В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст]. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616с.

19. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // Шахматы: Наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа. –1990. – С. 6 – 4.

20. Масляев В. В. Влияние шахматной игры на психическое развитие детей младшего школьного возраста. Наука - 2020. 2019 №8 (33)

21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 334 с.

22. Методические особенности начальной подготовки юных шахматистов. URL: <https://xreferat.com/103/3272-1-metodicheskie-osobennosti->

nachal-noiy-podgotovki-yunyh-shahmatistov.html (дата звернення 07.10.2021).

23. Михайлова, И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и «интернет» : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04/ Михайлова Ирина Витальевна ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М., 2005. – 24 с.

24. Ошеров М. А. Психология шахматной борьбы.: Вид-во Русский шахматный дом / Russian Chess House, 2016 – 88 с.

25. Пен Ли Ли. Важность физической подготовки для спортсменов – шахматистов // XII Всеукраїнська науково – практична студентська конференція «Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді». Миколаїв – 2018.

26. Пен Ли Ли. Психологические аспекты подготовки спортсменов-шахматистов // IV Всеукраїнська студентська науково-методична конференція з міжнародною участю «Неолімпіський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів». м. Дніпро – 2018.

27. Питын М.П. Теоретическая подготовка спортсменов в шахматах. ЛГФК – Львів, 2013.

28. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.

29. Подготовка к турниру. Психологическая подготовка шахматиста соревнованию. URL: http://megachess.net/School_psychology_podgotovka

30. Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы. Министерство спорта РФ. Нижний Новгород – 2015.

31. Прохорова М. В. Индивидуальный стиль деятельности с доминированием когнитивных компонентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология. История психологии» / Прохорова М. В. – К., 1995. – 21 с

32. Психологія шахової боротьби. Внутрішній суперник в шаховій

боротьбі. Психологічна стійкість до стресу в шахах. URL:
<https://ecoohotnadzor31.ru/uk/psihologiya-shahmatnoi-borby-vnutrennii-sopernik-v-shahmatnoi-borbe.html>

33. Теоретическая подготовка шахматиста. URL:
<https://189131.selcdn.ru/leonardo/uploadsForSiteId/48405/texteditor/4c91e1c4-40c0-460f-b781-806ecff4e4f9.pdf>

34. Теппинг–тест URL:
<http://www.gym212.ru/sveden/documents/statutory/темпинг-тест.pdf>

35. Чистоедова Ю. А., Кылосов А. А. Оценка и сравнение психофизиологических характеристик спортсменов различных видов спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 2. – С. 575–581.

36. Щирба В.А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Демянчука. – 2016.

37. Яковлев Б.П. Особенности механизма мотивационного процесса в спорте // Вестник спортивной науки. – 21.06.2010. – № 3. – С. 15–18.