

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

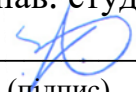
«___» _____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

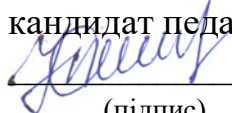
**на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ МЕТОДАМИ
ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**

Виконав: студент групи 6541мз

 _____ Горощенко Д.В.
(підпис)

Керівник роботи:

доцент кафедри теоретичних основ
олімпійського та професійного спорту,
кандидат педагогічних наук, доцент

 _____ Болотникова Т.Г.
(підпис)

Миколаїв 2022 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)
«___» _____ 2022 р.

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

Студент Горощенко Дмитро Володимирович

1. Тема роботи: «Психологічна підготовка висококваліфікованих шахістів методами психорегуляції на етапі спортивного вдосконалення»

Керівник роботи Болотникова Тетяна Григорівна, к.пед.н, доцент

Затверджені наказом ректора № 697уч від «09» вересня 2022 року

2. Термін подання роботи: 14.11.2022 р. – 02.12.2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: 40 джерел

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

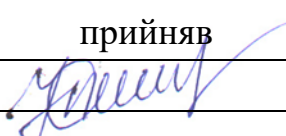
— особливості психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів на етапі спортивного вдосконалення;

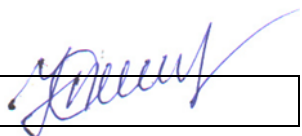
— методи та етапи дослідження;

— організація та аналіз наукового дослідження психологічної підготовки шахістів методами психорегуляції на етапі спортивного вдосконалення.

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація Power Point.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Болотникова Т.Г., доцент	15.12.2021 р.	
II	Болотникова Т.Г., доцент	14.04.2022 р.	

III	Болотникова Т.Г., доцент	07.06.2022 р.	
-----	--------------------------	---------------	--

7. Дата видачі завдання

15 грудня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

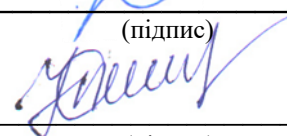
№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	вересень 2021 р.	Виконано
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	жовтень 2021 р.	Виконано
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	жовтень 2021 – березень 2022 р.	Виконано
4.	Аналітичний етап	травень-червень 2022 р.	Виконано
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	серпень – жовтень 2022 р.	Виконано
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	Виконано
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	Виконано

Студент


(підпис)

Горощенко Д.В.

Керівник роботи


(підпис)

Болотникова Т.Г.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	10
1.1. Система підготовки висококваліфікованих шахістів	10
1.2. Оцінка розумової працездатності	17
1.3. Психологічне забезпечення підготовки шахістів	20
1.4. Психофізіологічні особливості дітей 14-15 років	24
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Матеріали та методи дослідження	29
2.2. Етапи дослідження	31
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ МЕТОДАМИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	33
3.1. Організація дослідження	33
3.2. Аналіз психофізіологічних показників висококваліфікованих шахістів перед тренуванням без застосування методів психорегуляції	36
3.3. Підвищення ефективності тренувальної діяльності висококваліфікованих шахістів методами психорегуляції.....	41
Висновки до третього розділу	48
ВИСНОВКИ	50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

СВ – спортивне вдосконалення

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

ВСТУП

Актуальність дослідження. У всьому світі не перестає зростати інтерес до шахової гри. Збільшується кількість людей, для яких шахи стають професією. Можна сказати що шахи відіграють історичну роль у житті людства, збагачуючи її унікальними емоційними переживаннями, яких не може дати жодний інший вид діяльності. Гра в шахи дає можливість молоді реалізувати потреби в змаганнях на рівні розумової діяльності. Задоволення цієї потреби сприяє гармонійному розвитку особистості [20].

Однак, прагнення досягти високих спортивних результатів змушує шахістів все більше і більше тренуватися і проводити за шаховим столиком занадто багато часу. Малорухливий спосіб життя негативно позначається на здоров'ї шахістів-професіоналів. Оптимізація режиму праці та відпочинку висококваліфікованих шахістів є проблемою номер один для фахівців працюючих у галузі гігієни спорту [20].

При аналізі науково-методичної літератури з проблеми дослідження звертає на себе увагу той факт, що більшість фахівців пов'язують проблему перевтоми шахістів по-перше із гіподинамією, по-друге – із систематичним емоційним та розумовим напруженням. В результаті більшість рекомендацій зводиться до збільшення часу занять фізичними вправами та загартовування. При цьому, рівень простудних захворювань став нижчий, проте підвищити ефективність тренувальної діяльності й повністю реалізувати свій творчий потенціал у змаганнях вдається далеко не кожному.

Найменш вивченим, у контексті даної проблематики, є питання, пов'язані з впровадженням до тренувального процесу висококваліфікованих шахістів методів регуляції для підвищення ефективності тренувальної діяльності та профілактики розумової перевтоми.

Метою кваліфікаційної роботи є експериментальне обґрунтування психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів на етапі спортивного вдосконалення за рахунок впровадження методів саморегуляції.

У відповідності з метою були поставлені наступні **завдання**:

1. Вивчити наукову літературу вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячену проблемі психологічної підготовки шахістів високого класу на етапі спортивного вдосконалення.
2. Розробити й обґрунтувати програму психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів з використанням методів психорегуляції для підвищення ефективності тренувальної діяльності.
3. Експериментально виявити ефективність запропонованої програми психологічної підготовки шахістів.
4. Обґрунтувати висновки.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка шахістів.

Предмет дослідження – психологічна підготовка висококваліфікованих шахістів методами психорегуляції на етапі спортивного вдосконалення.

Результати дослідження пройшли апробацію на Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини» з темою доповіді «Проблема «чітерства» в професійних шахах» (28 жовтня 2022р.).

В науковому дослідженні на тему «Психологічна підготовка висококваліфікованих шахістів методами психорегуляції на етапі спортивного вдосконалення» були використанні наступні **методи**:

1. Теоретичні методи (аналіз літературних джерел, узагальнення, порівняння та висновки);
2. Педагогічні методи (педагогічне спостереження, анкетування);
3. Психологічні методи (діагностичний тест «САН»: самопочуття, активність, настрій; тест П'єрона-Рузера)
4. Методи психорегуляції (нервово-м'язова релаксація, аутогенні тренування, аутосугестія)

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів дослідження: на основі логіко-змістовного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження, систематизовані знання про психологічну підготовку спортсменів, шахістів зокрема, підібрані методи психорегуляції на етапі спортивного вдосконалення.

Практичне значення полягає в тому, що розроблена методика складається з комплексу вправ нервово-м'язової релаксації, аутогенних тренувань, автосугестії, спрямованих на підвищення ефективності тренувальної діяльності висококваліфікованих шахістів на етапі спортивного вдосконалення; матеріали дослідження, а також висновки можуть бути використані в діяльності тренерів з шахів під час роботи із висококваліфікованими спортсменами-шахістами.

Результати роботи впроваджено в робочий процес Миколаївської обласної дитячо-юнацької спортивної школи «Обласний шахово-шашковий клуб» імені М.В. Шелеста, про що складено відповідний акт.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із 3 розділів. Основний зміст викладено на 52 сторінках. Робота містить 12 таблиць, 11 гістограм, ілюстрована 5 рисунками.

Список використаної літератури нараховує 40 джерел. Додаткову інформацію розміщено в 3 додатках.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ

1.1. Система підготовки висококваліфікованих шахістів

Історія шахової гри налічує не одне сторіччя. Одночасно з розвитком та поширенням шахів почали розвиватися й методи підготовки шахістів. З розвитком загальної шахової теорії стали висуватися нові вимоги до рівня підготовленості шахіста. Аналізуюча діяльність у шахах провідних шахістів XVIII-XIX століття: Філідора, Стаунтона, Петрова, Лабурдоне, Морфі значно розширили спектр обов'язкових знань у шахах, володіючи якими можна було суттєво збільшити практичну силу гри [6]. Це стосувалося не тільки дебютів і ендшпилів, а й виявилось у відкритті основних принципів стратегії гри у відкритих позиціях. Значно розширив уявлення про принципи позиційної гри, поширивши їх також на напіввідкриті та закриті положення, перший чемпіон світу В. Стейніц. Його вчення лягло в основу сучасних поглядів на шахову стратегію. Вперше в історії шахів використав систему підготовки 2-й чемпіон світу Ем. Ласкер. Його система крім спеціальної шахової та психологічної підготовки, включала в себе фізичну підготовку, суворе дотримання режиму дня та правильне харчування.

Дослідження питання підготовки шахіста продовжив В.А. Алаторцев. Зокрема він наголосив на необхідності створення комплексної методики тренування шахістів вищих розрядів, розробки системи шахових змагань, що дозволяє зростати шахісту; обов'язковість планування підготовки шахістів до відповідальних змагань. [11]

Реалізація на практиці системного підходу до питання підготовки проводилася у 30-ті роки кількома радянськими майстрами, але найбільший успіх, пов'язаний із застосуванням цієї системи, належить М.М. Ботвиннику. У своїх роботах він аналізує методи підготовки до змагань та результати, що

є, на його думку, наслідком цієї підготовки. Ботвинник докладно зупиняється на змісті спеціальної шахової підготовки, де велике значення він надає аналітичній роботі, підготовчим партіям, роботі над дебютом.

У період 70-х – 80-х років. XX ст. істотний внесок у розвиток психології шахів внесли роботи міжнародного гросмейстера, доктора психологічних наук М.В. Крогіуса. На відміну від попередніх досліджень, присвячених вивченню особливостей мислення шахіста, у його працях шахи розглядаються як модель конфліктної діяльності (як боротьба особистостей). З розробленої академіком В.Г. Ананьєвої системи психологічного вивчення особистості, Н.В. Крогіусом була розроблена програма вивчення шахіста-суперника.

У середині 80-х років великий інтерес викликає робота міжнародного майстра Б.А. Злотника, присвячена проблемам розробки діагностичних комплексів, спрямованих на вивчення різних сторін спортивної майстерності шахістів. Зокрема, автором були розроблені методики, що дозволяють діагностувати комбінаційний зір та майстерність гри в ендшпілі у шахістів рівня «кандидат у майстри спорту» та «майстер спорту» [8].

Докладний аналіз спеціальної підготовленості шахістів високої кваліфікації міститься у роботах міжнародного гросмейстера В.А. Бологана (1996). Відомий шахіст, який входить протягом останніх років в когорту провідних гравців світу, використовуючи власну ігрову практику та досвід цілого ряду провідних шахістів інших країн, проаналізував спектр спортивних параметрів, які сприяють досягненню рівня гравця екстра класу. У поданій В.А. Бологаном системі підготовки шахістів високій кваліфікації містяться такі елементи: планування; самоконтроль; професійна шахова підготовка; фізична підготовка; психологічна підготовка; медичний контроль; фактори, які доповнюють тренування й змагання та оптимізують їх ефект (загальний режим життя, спеціалізоване харчування, засоби та методи відновлення після спортивних навантажень) [9]. У поданих роботах опис існуючої системи підготовки шахістів різного рівня представлено досить широко. Разом з тим,

слід зазначити той факт, що більшість досліджень було проведено понад 10 років тому.

За минулий період організація та проведення змагань з шахів зазнали істотних змін. Це насамперед відноситься до зростання популярності турнірів з швидких шахів, появи електронного годинника, зникнення турнірів з відкладанням з системи офіційних чемпіонатів.

Таким чином, у сучасній системі підготовки спортсмена шахіста можна виділити три основні компоненти: шахова, психологічна та фізична підготовка.

Шахова підготовка є найважливішою частиною всієї системи підготовки. Вона поділяється на: дебютну, міттельшпільну, ендшпільну, тактичну, стратегічну та технічну.

Робота над дебютом. Дебютом називають початкову стадію гри. Сучасна дебютна теорія розвивається дуже швидко і навіть професіоналам важко розібратися у цьому океані інформації. У групах спортивного вдосконалення робота над дебютом безпосередньо пов'язана з тренером. Його завдання – не лише допомогти із вибором головних дебютних напрямів, а й навчити шахістів правильно вести самостійну роботу (використовувати сучасні комп'ютерні програми, проводити аналітичну роботу, стежити за поточними турнірами тощо).

Основними засобами досягнення поставленої мети є спільна діяльність на заняттях (принцип наочності) та індивідуальна робота учнів над домашніми завданнями, побудованими за принципом систематичності та послідовності [8].

Робота над міттельшпилем. Міттельшпилем називають середину гри, коли в активних діях беруть участь практично всі фігури. Це найбільш складна частина партії, що характеризується величезною кількістю планів, варіантів та прийомів, у тому числі і нестандартних. У міттельшпилі неможливо прорахувати всі варіанти, кількість положень дуже велика, і нерідко, майже непомітна відмінність (наприклад, місцезнаходження всього однієї фігури на

сусідньому полі), принципово змінює оцінку позиції. Єдиного рецепту на всі випадки життя не існує, та й не може існувати, як і підручників, що охоплюють усі можливі варіанти або плани. Основною складовою успішної гри в міттельшпилі є складання та проведення на дошці стратегічних планів, та тактичних ударів, що спираються на них. При роботі над міттельшпилем найбільш продуктивний аналіз позицій, що виходять з дебютних варіантів, застосовуваних учнями, та розбір власних партій й творчості інших (бажано сильніших) шахістів, зі схожим дебютним репертуаром. При цьому шахіст отримує знання того типу позицій, які з великою часткою ймовірності можуть статися саме у його партії. Цим він розширює свої теоретичні знання і дуже економить час за дошкою [8].

Робота над ендшпілем. Ендшпіль – завершальна частина партії, характеризується малою кількістю фігур на дошці та зміною пріоритетів у стратегію гри. Різноманітність різних планів та варіантів у міттельшпилі змінюється «нудною одноманітністю»: більшість ендшпільних планів зводиться до досягнення фігурами останньої горизонталі та перетвореннями на іншу фігуру. Проте простіше гравцеві не стає: в ендшпіль потрібно значно точніший і глибший розрахунок варіантів, а порівняльна рідкість тактичних ударів робить їх ще небезпечнішими через несподіванку.

Удосконалюватись у заключній частині партії можна нескінченно. Наприкінці гри значно зростає ціна кожного ходу, для виправлення помилок немає часу. Існує величезна кількість позицій, у тому числі з самим мінімальним співвідношенням матеріалу, у яких ціна одного невдалого ходу дорівнює поразці, а грамотне використання помилок суперника здатне принести до турнірної таблиці повноважний бал. При цьому слід розуміти, що ендшпіль на дошці виникає після 3-4 годин гри, коли шахіст вже відчуває серйозну втому.

Насправді, все не так складно, як здається на перший погляд. Існує багато хороших книг, присвячених ендшпілю, проте, наразі у більшості провідних тренерів є власні добірки позицій на кожен ендшпільну підтему та

інтуїтивне уявлення, що якому рівню відповідає. Починаючи з рівня міжнародного майстра, стандартний набір позицій закінчується, та подальше вдосконалення учня в ендшпілі відбувається при практичній грі, аналізі партій та самостійної цілеспрямованої роботи.

Робота над стратегією. Стратегією називають підготовку та здійснення систематичного, послідовного впливу на позиції на дошці. Основою шахової стратегії є стратегічні плани гри, що мають на меті досягнення позиційної переваги, достатньої задля досягнення потрібного результату. [6] Конкретною метою можуть бути: оптимальна для цієї ситуації розстановка фігур, концентрація їх на важливій ділянці боротьби та забезпечення взаємодії між фігурами; оволодіння простором; стиснення фігур протилежної сторони; підриг центру супротивника; гармонійне розташування пішаків та ослаблення їх у іншій сторони; створення «добрих» фігур у себе та «поганих» у суперника; захоплення відкритих ліній і ключових полів і т. п. Метою може бути не тільки творча позиційна робота, а й руйнівна, наприклад, створення максимальних труднощів протилежній стороні у виконанні поставлених нею завдань. Сукупність найбільш вигідних цілей у кожен момент партії з урахуванням можливих конкретних пропозицій (тактики) дає можливість оцінити позицію, і на підставі цієї оцінки визначити план гри.

Стратегія органічно пов'язана з тактикою шахової гри, що створює структурну основу для завдання тактичних ударів, здійснення комбінацій. Вдосконалюватись у стратегічному плані дуже складно. Для цього потрібні аналітичні здібності та надзвичайне терпіння. У групі тренера важливо зосередитися не на конкретних позиціях (структурах, схемах), а на загальних правилах (як слід шукати план у позиції, яким критеріями слід оцінювати позицію і т.п.), щоб шахісти вчилися йти вірним шляхом при самостійному вдосконаленні.

Робота над тактикою. Шахова тактика – це сукупність прийомів, які дозволяють різко змінити позицію на дошці. Тактичні удари нерідко пов'язані з жертвами фігур і завжди вимагають конкретного розрахунку форсованих

варіантів. Незважаючи на те, що тактичні удари, як правило, лише прийоми для досягнення стратегічних цілей, роль тактики у шахах винятково велика: груба помилка або тактичний прорахунок можуть знецінити тривалу стратегічну роботу, а то й спричинити за собою негайний програш партії. На відміну від стратегічних завдань, тактичні прийоми піддаються класифікації. Усього існує близько 15 тактичних прийомів (відволікання, подвійний удар, звільнення простору і т.п.), добре відомих будь-якому більш-менш навченому шахісту.

Вивчення цих прийомів відбувається на початковому етапі, у навчально-тренувальних групах, а в групі спортивного вдосконалення учню потрібна лише постійна практика, щоб тримати себе в ігровому тонусі. Такою практикою є вирішення завдань та етюдів і, що важливо, прикладів із практичних партій. Завдання тренера – підбирати позиції для рішення, які учень вирішує самостійно [9].

Робота над технікою. Під технічною підготовкою мають на увазі здатність шахіста до прийняття найбільш раціональних рішень у ході партії [17]. Розвиток техніки у кожній стадії гри відбувається у процесі основного тренувального процесу, з накопиченням досвіду та при розборі своїх партій. Аналіз зіграних партій є дуже важливою частиною шахової підготовки. Кожна партія – своєрідний іспит для шахіста, підкреслює недоліки у його грі. Тому потрібно докладно розбирати допущені помилки та перевіряти пораховані під час партії варіанти. Аналіз партій проводиться у два етапи. Спочатку учень самостійно аналізує власну партію, а потім повторює розбір спільно з тренером, який так само переглянув партію. Така схема дозволяє глибше вникнути у позицію, виявити навіть дрібні недоліки та вжити заходів щодо їх усунення надалі.

Психологічна підготовка є одним із важливих факторів, що впливають на результат шахової партії. До неї входять морально-вольова підготовка шахіста, його психічні якості, вміння правильно регулювати свій стан та враховувати психологічні особливості супротивника.

У психології спорту психічна готовність спортсмена до змагання представлена у вигляді динамічної системи, що включає наступні елементи: твереза впевненість у своїх силах, прагнення до кінця боротися за досягнення мети, оптимальний рівень емоційного збудження, здатність довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою [11].

Психологія шахової творчості вже давно приваблює до себе увагу дослідників. Так, у роботі, що базується на результатах «психотехнічного обстеження» учасників одного з міжнародних турнірів у 1925 році, автори вивчали деякі психічні функції, серед яких об'єктивність (реалізм мислення), здатність рівномірно розподіляти увагу, самооцінка, здатність до саморегуляції та інші.

Першим, хто спробував дати приблизну класифікацію шахових «позіхів» був О.Ф. Ільїн-Женевський. У своїх роботах він зазначав, що у показниках концентрації та стійкості уваги шахіста слід розглядати не лише наявність чи відсутність грубих переглядів, а й також їх характер. Ряд наведених ним прикладів пов'язані з втратою концентрації уваги (зникле поле, забута постать, природний ході т.п.) [11].

Велику роботу приробив у цій галузі М. Крогіус. Він виділив основні властивості уваги шахіста і пов'язав їх зміни з тим, що відбувається на дошці.

Основні властивості уваги – інтенсивність, обсяг, зосередженості, стійкість та переключення. Інтенсивність уваги – показник ступеня концентрації на якомусь об'єкті, необхідна психологічна передумова поглибленості у шахової діяльності. Об'єм зосередженості уваги – кількість об'єктів, що охоплюються увагою в даний момент. Ця якість характеризує широту зосередження, дозволяє точніше визначити індивідуальні відмінності шахістів (здатність до ведення гри на одному фланзі, на всій дошці). Стійкість уваги – тривалість підтримки необхідної для продуктивного обмірковування певної сили, інтенсивності уваги. Перемикання уваги – здатність навмисно переносити зосередженість на інший фланг, на розрахунок іншого варіанта. Стійкість і переключення – динамічні якості [11].

Недостатня концентрація уваги, як правило, полягає в недостатньому розвитку одного-двох його властивостей. Так, нестійкість уваги пов'язана з недостатньою зосередженістю, надмірно швидкістю перемикання. Вузькість уваги пов'язана з низьким рівнем перемикання уваги, розкиданість уваги з нездатністю концентрації уваги на головному.

1.2. Оцінка розумової працездатності

Розумова працездатність визначається як здатність людини до виконання конкретної розумової діяльності, в рамках заданих тимчасових лімітів та параметрів ефективності. Розумова працездатність мінлива, динамічна, що викликається фізіологічними, психологічними, іншими причинами та впливає на ефективність праці людини. Динаміка викликана витрачанням запасу сил організму та психіки в ході праці, навантаженнями під час його здійснення, закономірностями психофізіологічної динаміки можливостей, змінами зовнішніх умов та ситуацій, а також фізіологічними, психологічними та педагогічними властивостями шахіста.

На показники розумової працездатності впливають:

- психофізіологічні особливості особистості (пам'ять, мислення, мова, ступінь розвитку інтелекту);
- фізіологічні особливості (функціональний стан нервової, серцево-судинної, ендокринної та інших систем організму);
- розвиток спеціальних знань, умінь та навичок.

Крім того, на працездатність впливають такі фактори:

- фізіологічного характеру (стан здоров'я, статеві приналежності, загальне навантаження, харчування, сон, організація відпочинку та ін.);
- фізичного характеру (ступінь і характер освітлення робочого місця, температура повітря, шум, вібрація та ін.);
- психічного характеру (самопочуття, настрій, мотивація і т.п.).

Слід зазначити, що на працездатність у будь-який момент трудового процесу впливає як кожен чинник окремо, так і різні їх поєднання [42].

Важливою умовою оптимальної працездатності є те, наскільки життєвий ритм людини узгоджується з її біологічним ритмом. Найбільше значення мають добові ритми, під впливом яких змінюється понад 50 функцій організму. Одним із найважливіших датчиків часу та синхронізатором добових ритмів є чергування дня та ночі.

Показники функціонального стану серцево-судинної, ендокринної, м'язової, видільної та інших систем досягають максимальних значень у період недосипання, в той час як вночі відбуваються в основному відновлювальні процеси. Чим точніше збігається початок розумової праці з підйомом життєво-важливих функцій організму, тим продуктивнішим він здійснюється. Тривалість продуктивної розумової роботи у різних людей неоднакова і залежить від віку, здоров'я, професійної підготовленості, індивідуального режиму, ставлення до діяльності. І.П. Павлов працював по 10-11 годин, а Бальзак говорив: «...двадцять чотири години, з яких сім належать сну, завжди дуже короткі». Дозування розумової роботи не завжди можливе. Розумова діяльність не може бути довільно припинена, вона продовжується і по закінченню робочого часу, навіть у сні. Більше того, для розумової діяльності характерна завзята зосередженість на рішенні обмірковування завдання. Тому резерви для відпочинку та відновлення слід знаходити не в зниженні мозкових зусиль, а в оптимальних навантаженнях, активному відпочинку [40].

Слід зазначити, що в даний час у науці немає єдиного підходу до вивчення розумової працездатності людини. Автори, оцінюючи рівень її розвитку не наводять повних кількісних даних. Більшість дослідників при оцінці розумової працездатності вивчають увагу, найчастіше з використанням методу дозованої за часом коректурної роботи. Згідно з даними літературних джерел, результати виконання коректурної роботи відбивають як стан функції уваги, так і стан активності мозку. Для цього фахівці застосовують коректурні проби в різних модифікаціях: таблиці Анфімова, таблиці Шульте, кільця

Ландольта, літерні таблиці та інші. За допомогою цих методик автори оцінюють, як узгоджуються рівні та динаміка показників розумової працездатності, що відображають функціональний стан центральної нервової системи, тривалість рухових та навчальних дій [40].

Слід зазначити, що метод коректурних проб має суттєві переваги, такі як:

- простота у застосуванні;
- висока інформативність;
- масовість (можливість одночасного дослідження великої кількості осіб);
- об'єктивність кількісної оцінки отриманих результатів.

Проте слід зазначити, що розумова діяльність шахіста носить специфічний характер, а існуючі методики не спеціалізовані під будь-який конкретний вид діяльності. До того ж першочерговим завданням фізичної підготовки спортсмена є мінімізація помилок безпосередньо під час змагань, що дозволяє зробити логічний висновок про необхідність коригування існуючих методів. По суті стоїть завдання, зберігши лише методологічну основу методу коректурних проб, розробити власну систему оцінки розумової працездатності шахіста, засновану на пошуку помилок у процесі спеціалізованої розумової діяльності.

Розумова діяльність шахіста носить специфічний характер, тому ж першочерговим завданням фізичної підготовки спортсмена є мінімізація помилок безпосередньо під час змагань, що дозволяє зробити логічний висновок. За аналогією з оцінкою розумової працездатності школярів для оцінки розумової працездатності (і як наслідок – фізичної підготовленості) шахіста слід застосовувати методику, засновану на пошуку помилок у процесі спеціалізованої розумової діяльності шахіста.

1.3. Психологічне забезпечення підготовки шахістів

Більшість науковців сучасності поділяють психологічну підготовку спортсменів на декілька етапів [15]:

Етап 1 – загальна психологічна підготовка.

Етап 2 – перед змагальна психологічна підготовка.

Етапи загальної та перед змагальної психологічної підготовки взаємопов'язані, але кожен має свої особливості та спрямованість.

Завдання обох етапів підготовки представлені нами у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1.

Завдання етапів психологічної підготовки

Загальна психологічна підготовка	Психологічна підготовка до змагань
Завдання	
— формування особистісних якостей	— формування усвідомленості майбутнього змагання
— різноманітність інтересів	— вивчення особистості суперника
	— формування впевненості
— стимулювання розвитку психічних процесів	— формування мети на перемогу
	— подолання негативних емоцій
— тощо	— відновлення після змагань та мобілізація ресурсів

Із таблиці 1.1 бачимо, що сутність психічної підготовки спортсменів зводиться до цілеспрямованої свідомості на вирішення тренувальних та змагальних завдань, завершальним етапом якої є формування психічної

готовності шахістів, яка знаходить своє вираження у субмаксимальній мобілізації розумових сил, віддачі енергії задля досягнення найкращих змагальних результатів.

Передзмагальна психічна підготовка має певні етапи, представлені на рисунку 1.2.

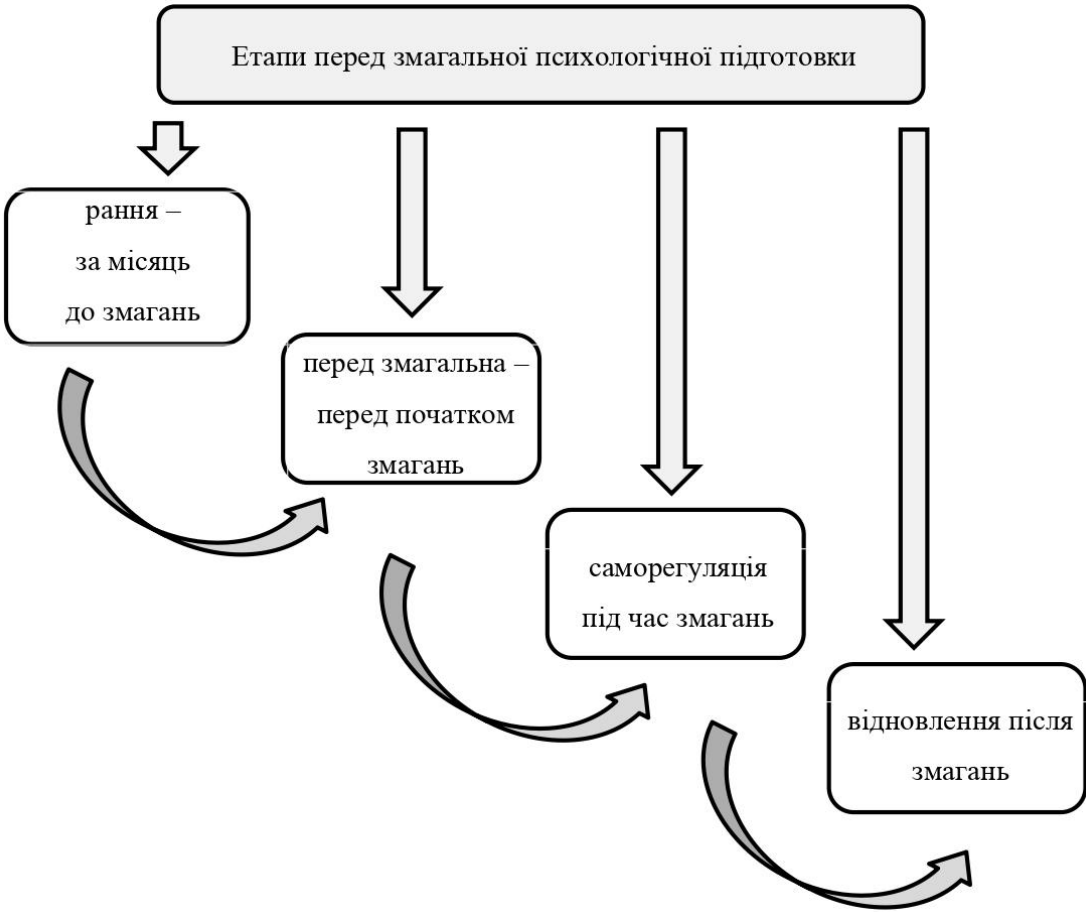


Рис. 1.2. Етапи перед змагальної психологічної підготовки

Кожен із вищенаведених етапів перед змагальної підготовки має свої певні завдання (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2.

Завдання етапів перед змагальної психологічної підготовки

Етап	Завдання
Ранній (за місяць до змагань)	постановка завдань, пошук мотивів, програмування на успіх, формування дій на основі знань про суперників, розвиток здатності до психічного

	навантаження, котре зустрічається під час змагань
Перед початком змагань	перегляд та уточнення сформованої програми під час передзмагального тренування, підвищення спортивної майстерності; саморегуляція психоемоційного стану, контроль почуттів; забезпечення контролю
Під час змагань	удосконалення найвищого рівня спортивної майстерності
Після змагань	дотримання режиму, психічне відновлення

В період підготовчого, тренувального та змагального етапів, за допомогою засобів і методів, представлених на рисунку 1.3, правильно організований підхід сприяє підвищенню настрою, бажанню до тренувань, формує волю до перемоги.

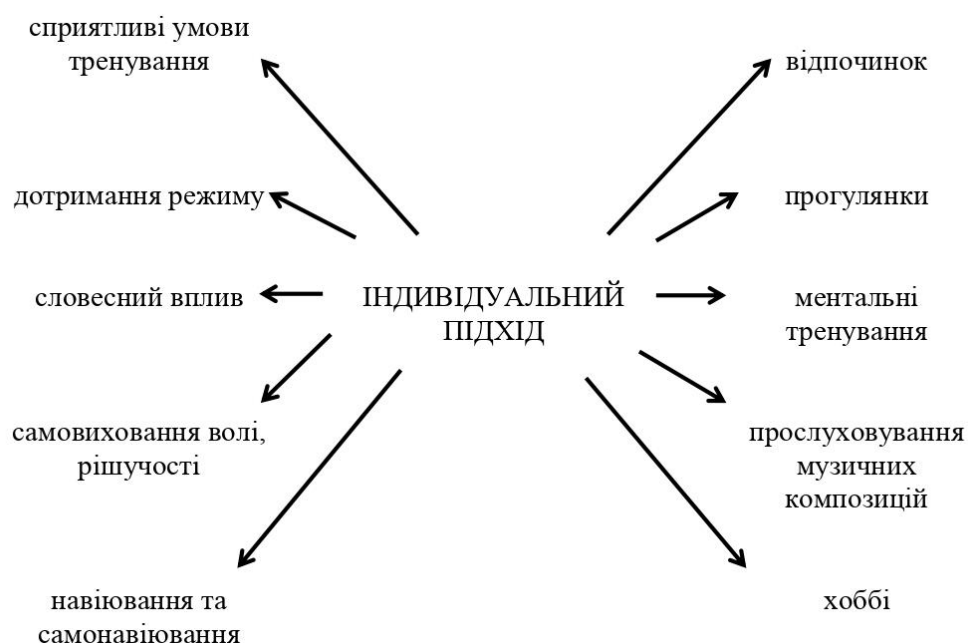


Рис. 1.3. Засоби психічної підготовки

Наступний успіх залежить від того, як поводить себе тренер не тільки у разі перемоги, а також у разі поразки. Поразка на змаганнях – це певна травма для спортсмена, шахіста зокрема, особливо для того, котрий зробив все, що в його силах заради перемоги. В цьому випадку завданнями психологічної підготовки будуть: націлення на майбутній виступ, отримання позитивних уроків з невдачі.

Значна роль в процесі підготовки відводиться формуванню постійної спрямованості на успіх, яка впливає на майстерність та підвищення результату. Для проходження та досягнення формування спрямованості на успіх тренер повинен знати особливості характеру, темпераменту, а також психічні якості, такі як сприйняття, відчуття, увага, мислення.

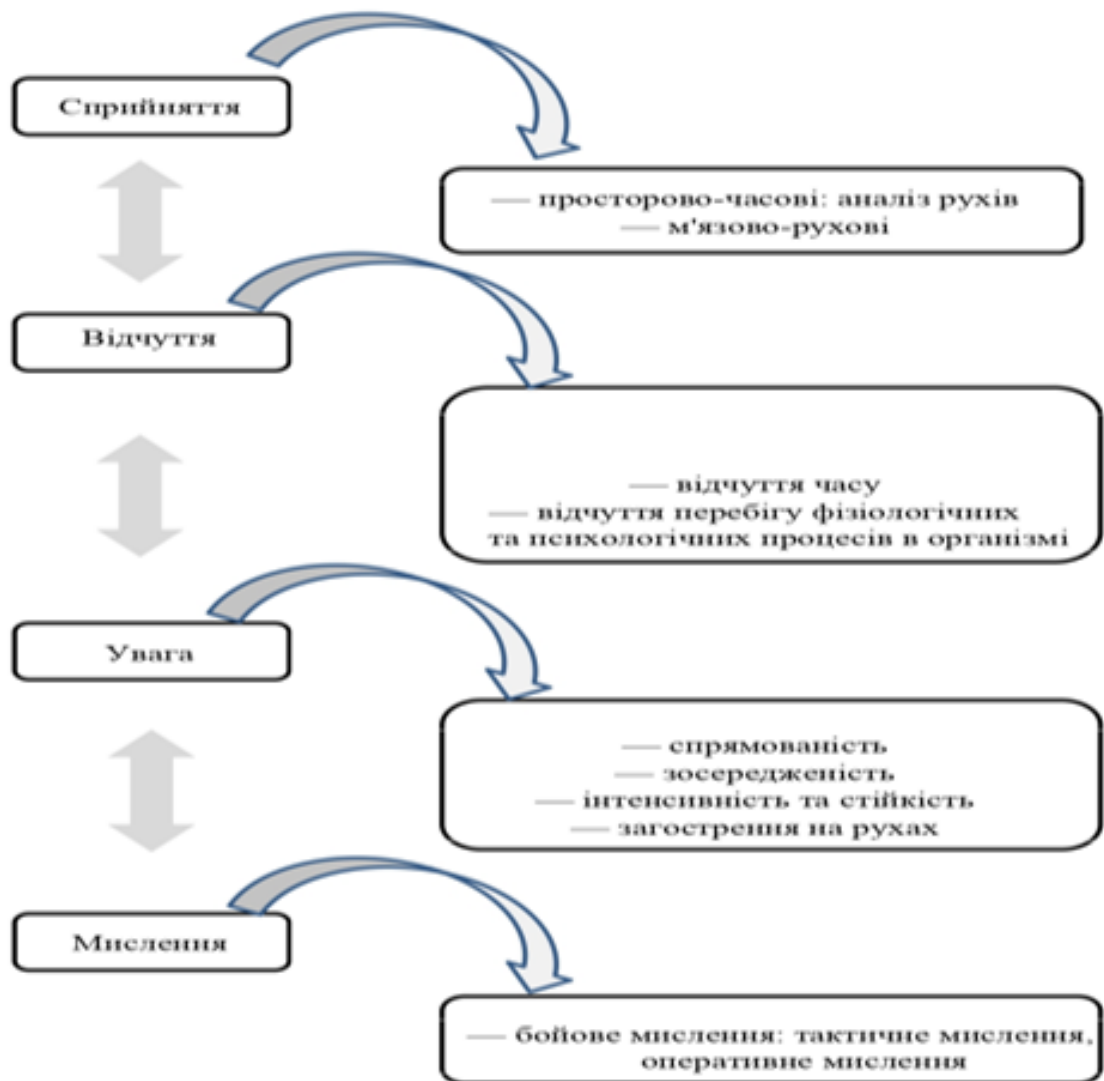


Рис. 1.4. Психічні якості, необхідні спортсменам

Однією із характеристик психічної підготовки також є швидкість реакції, яка детермінована роботою центральної нервової системи. Кожному шахісту властивий індивідуальний тип рухової реакції сенсорного, моторного або нейтрального типу.

1.4. Психофізіологічні особливості дітей 14-15 років

Дослідження багатьох вчених показують, що дитячий і юнацький організми мають меншу працездатність, ніж дорослий. Очевидно, це відбувається внаслідок незакінченого вікового розвитку, оскільки функціональні можливості органів та систем не досягли свого розквіту. Умови максимального розвитку витривалості, створюються лише у зрілому віці, коли закінчено вікове формування організму. У дитячому, підлітковому та юнацькому віці організм ще недостатньо пристосований для виконання тривалої роботи, особливо якщо вона виробляється з підвищеною інтенсивністю. Це пов'язано з недостатнім розвитком серця і дихального апарату, з тим, що така робота є значним тягарем для енергетичних ресурсів організму, які у цей період забезпечують процеси зростання [35].

Стан нервової системи цього віку, її збуджуваність і нестійкість також обмежують здатність організму до тривалої напруги.

Чотирнадцять-п'ятнадцять років – це період середнього шкільного віку. Це період передстатевого та статевого дозрівання, так званий перехідний вік. Він триває 2-3 роки, у хлопчиків в межах від 13-14 до 18 років, у дівчаток від 12-13 до 16 років. Різні роки статевого дозрівання часом стирають грані між середнім і старшим шкільним віком. Біологічні зміни в одних 13-14 років можуть бути такі, як у деяких 16-17 років.

У цей час відбувається розвиток ендокринної системи, що впливає на функції головного мозку. Гіпофіз діє стимулюючим чином на статеві залози. У нервовій системі відбуваються зрушення, що характеризують дедалі більше вдосконалення протікання основних нервових процесів. Посилюється

внутрішнє гальмування, але збудження продовжує залишатися домінуючим. Відбувається розвиток та ускладнення другої сигнальної системи. Виявляється прагнення до складних видів праці та до занять спортом. З початком періоду статевого дозрівання поряд із загальним розвитком настають зміни і в серцево-судинній системі. Підвищена рухова діяльність викликає посилений розвиток серця, який починається у 12-14 років, а до 15 років воно збільшується майже в 15 разів у порівнянні з новонародженим [39].

Енергія розвитку в цьому періоді схильна до індивідуальних коливань. Цей період у дівчат починається і закінчується раніше, ніж у хлопчиків.

У дітей просвіт легеневої артерії дорівнює просвіту аорти, а після статевого дозрівання аорта стає ширше легеневої артерії. Діаметр серця збільшується, досягаючи в середньому 8,5-9,5 см (від 7,5 до 12 см). У період статевого дозрівання темпи зростання серця перевищує темпи зростання кровоносних судин. Артеріальний тиск (АТ) підвищується внаслідок опору щодо вузьких судин. У 14 років максимальний АТ дорівнює в середньому 103 мм.рт.ст. і мінімальний - 62 мм.рт.ст., а в 15 років 110 мм.рт.ст. і 70 мм.рт.ст. Пульс стає рідшим. У 14 років у середньому 80 ударів, а 15 років – 74 удари на хвилину. Ритм встановлюється.

У цей час посилено розвиваються еластичні та м'язові волокна в судинах, що з анатомо-фізіологічної точки зору слід розглядати як компенсаторне явище. Продовжує залишатись легка збудливість серця через переважання симпатичних впливів над парасимпатичними.

Досить часто зустрічаються у хлопчиків та дівчаток серцебиття, дихальні аритмії, екстрасистолії, функціональні шуми систоли. Зазвичай із періодом статевого дозрівання всі ці явища зникають. Дихають діти рідше, в середньому 19-20 разів на хвилину. Життєва ємність легень наростає з 1900 см³ в 14 років до 2700 см³ в 15 років [10].

Склад крові підлітків мало відрізняється від дорослих. У підлітків менше гемоглобіну (73-84%), більше лейкоцитів – (8000-9000, у дорослих людей

6000-9000) та лімфоцитів (23-30%, замість 21-25%) при меншому відсотку нейтрофілів.

Фізичний розвиток у період статевого дозрівання значно змінюється. Посилене зростання у довжину відбувається у 13-15 років. Річні збільшення росту досягають 8 см, в окремих випадках – 18-20 см.

Грудна клітка збільшується у передньо-задньому та бічному розмірах, але порівняно із зростанням у довжину – відстає.

У 13-15 років дівчатка у фізичному розвитку перевершують хлопчиків. У 15-16 років у хлопчиків відбувається енергійне зростання, і вони наздоганяють та переганяють дівчаток. З 14 років з'являються осередки окостеніння, продовжує збільшуватись мускулатура. Під час занять фізичними вправами у підлітків відзначається швидка стомлюваність, хоч і швидке відновлення працездатності юних спортсменів [24]. Тому час занять потрібно скорочувати до 40-45 хвилин та давати частіше відпочивати. Щільність тренувального заняття має бути меншою, ніж у дорослих. Треба звести до мінімуму застосування одноманітних вправ зі статичними напруженнями та затримкою дихання. У цьому періоді особливо корисне різнобічне тренування.

Для роботи над розвитком у підлітків такої фізичної якості, як витривалість, необхідно вміти дати правильну оцінку рівня фізичного розвитку підлітку взагалі. Показники фізичного розвитку – довжина та маса тіла, обхват грудної клітини – перебувають у взаємозв'язку з показниками інших систем організму та несуть значну інформацію про індивідуальний біологічний розвиток людини [35].

Розвиток витривалості у хлопчиків та підлітків середнього фізичного розвитку активно відбувається протягом усього шкільного віку з незначним, але достовірним зменшенням віку від 15 до 16 років. З 12 до 13 років немає помітного збільшення у формуванні витривалості. Це збільшення спостерігається з 13 до 15 років. Потім відбувається зниження показників витривалості. Це дозволяє вважати, що вік 13-17 років є передумовою цілеспрямованого виховання витривалості. У розвитку витривалості хлопчики

середнього фізичного розвитку переважають акселератів, проте достовірність цих відмінностей спостерігається в 12, 13 і 17 років, а ретардантів вони перевищують в 13-15 років, в 16 і 17 років результати їх майже однакові.

Акселерати по витривалості поступаються своїм одноліткам, хоча у 13-14 років збільшення цієї можливості достовірно. Стабілізація посідає значні вікові періоди: 12-13, 15-16 і 16-17 років. Приріст у розвитку характерний для вікового діапазону: 13-14 та 14-15 років. У віці 12, 13, 17 років акселерати поступаються у розвитку витривалості школярам-ретардантам та школярам середнього фізичного розвитку.

Висновки до першого розділу

1. Історія шахової гри налічує не одне сторіччя. Одночасно з розвитком та поширенням шахів почали розвиватися й методи підготовки шахістів. З розвитком загальної шахової теорії стали висуватися нові вимоги до рівня підготовленості шахіста. Шахова підготовка є найважливішою частиною всієї системи підготовки. Вона поділяється на: дебютну, міттельшпільну, ендшпільну, тактичну, стратегічну та технічну.

2. Розумова працездатність визначається як здатність людини до виконання конкретної розумової діяльності, в рамках заданих тимчасових лімітів та параметрів ефективності. Розумова працездатність мінлива, динамічна, що викликається фізіологічними, психологічними, іншими причинами та впливає на ефективність праці людини. Динаміка викликана витрачанням запасу сил організму та психіки в ході праці, навантаженнями під час його здійснення, закономірностями психофізіологічної динаміки можливостей, змінами зовнішніх умов та ситуацій, а також фізіологічними, психологічними та педагогічними властивостями шахіста.

3. Дослідження багатьох вчених показують, що дитячий і юнацький організми мають меншу працездатність, ніж дорослий. Очевидно, це відбувається внаслідок незакінченого вікового розвитку, оскільки

функціональні можливості органів та систем не досягли свого розквіту. Умови максимального розвитку витривалості, створюються лише у зрілому віці, коли закінчено вікове формування організму. У дитячому, підлітковому та юнацькому віці організм ще недостатньо пристосований для виконання тривалої роботи, особливо якщо вона виробляється з підвищеною інтенсивністю. Це пов'язано з недостатнім розвитком серця і дихального апарату, з тим, що така робота є значним тягарем для енергетичних ресурсів організму, які у цей період забезпечують процеси зростання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Матеріали та методи дослідження

При проведенні дослідження психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів методами психорегуляції на етапі спортивного вдосконалення, ми сформувавши мету та завдання, які реалізували за допомогою наступних методів:

1. *Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел).* Вивчення та аналіз спеціальної науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення наявних даних, близьких за тематикою нашому дослідженню, результатом чого стало обґрунтування проблемної ситуації та актуальності обраної теми, визначення мети та конкретних задач. Нами були вивчені монографії, навчальні посібники, методичні розробки, статті у наукових збірниках та періодичного друку. Основна увага приділялася вивченню психологічної підготовки шахістів.

2. *Педагогічні методи:*

- педагогічне спостереження – це метод безпосереднього сприйняття, пізнання педагогічного процесу у природних умовах;
- анкетування – це метод масового збору матеріалів за допомогою спеціально розроблених опитувальників, які називають анкетами.

3. *Психологічні методи:*

- діагностичний тест «САН»: самопочуття, активність, настрої – метод оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою. Опитувальник складається з 30 пар протилежних показників, якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний відзначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.
- тест П'єрона-Рузера – методика, яка спрямована на визначення рівня концентрації уваги.

4. *Методи психорегуляції:*

- нервово-м'язова релаксація – метод психорегуляції, спрямований на зниження нервової активності та скорочувальної напруги скелетних м'язів за рахунок виконання низки вправ, які включають різні скорочення м'язів, що виконуються пацієнтом згідно з вихідними інструкціями. М'язове розслаблення (релаксація) використовується для боротьби зі станом розумової втоми, тривоги та емоційної напруги, а також для запобігання їх виникненню.
- аутогенні тренування – це метод самостійного викликання у себе особливого аутогенного стану, використання цього стану та самостійного виходу з нього. «Ауто» – сам, «генос» – народження. Слово «аутогенна» (самородна) вказує, що джерелом позитивних впливів є той, хто займається, а слово «тренування» підкреслює необхідність регулярних занять.

Даний метод сприяє за своєю волею заспокоїтися, ефективно зняти фізичну та психічну напругу, швидко відпочити (відновлення сил в аутогенному стані йде набагато швидше, ніж під час сну чи простого відпочинку лежачи), крім того, стає можливим самостійно регулювати такі функції організму, як кровообіг, частоту серцевих скорочень та дихання, кровопостачання мозку.

- аутосугестія – це метод самонавіювання шляхом побудови власних уявлень та уяви, у тому числі патологічного характеру; явище, при якому приходять до певних переконань чи прийняття рішення не на підставі зовнішніх факторів, а виключно на базі суб'єктивної установки на будь-яку дію.

5. *Методи математичної статистики*

- Критерій Стюдента

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

де x_1, x_2 – середні арифметичні порівнюваних вибірок;
 m_1, m_2 – помилки репрезентативності, виявлені на основі показників
 порівняння вибірок.

Практично достатньо прийняти надійність підрахунку $p = 0,95$. Для надійності підрахунку: $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$) та кількості ступенів свободи $k = n_1 + n_2 - 2$ за спеціальною таблицею знаходимо величину критичного значення критерію ($t_{\text{крит}}$). Потім порівнюємо t і $t_{\text{крит}}$. У випадку, якщо

- розбіжності між вибірковою статистичністю достовірні;
- розбіжності між вибірковою статистичністю не достовірні.

2.2. Етапи дослідження

Дослідження, мета якого полягала в експериментальному обґрунтуванні психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів на етапі спортивного вдосконалення за рахунок впровадження методів саморегуляції, проходило у декілька етапів:

Перший етап (вересень 2021 року) – підготовчий:

- визначення тематики дослідження,
- постановка проблеми та її сутності, завдяки вивченню передового досвіду в галузі фізичної культури, спорту, психології спорту, аналізу стану практики,
- обґрунтування теми.

Другий етап (жовтень 2021 року) – теоретичний:

- обґрунтування актуальності проблеми,
- визначення об'єкту й предмету, мети й завдань дослідження,
- формулювання гіпотези,
- аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел з обраної тематики.

Третій етап (жовтень 2021 року – березень 2022 року) – емпіричний:

- перевірка гіпотези.

Четвертий етап (травень-червень 2022 року) – аналітичний:
— формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ МЕТОДАМИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

3.1. Організація дослідження

1. Дослідження проводилось на базі Миколаївської обласної дитячо-юнацька спортивної школи «Обласний шахово-шашковий клуб» імені М.В. Шелеста.
2. Період дослідження: жовтень 2021 року – березень 2022 року.
3. Контингент учасників: висококваліфіковані шахісти (хлопці та дівчата) віком 14-15 років, кандидати в майстри спорту/майстри спорту.
4. Усього у дослідженні взяли участь 18 учасників.

Для обґрунтування ефективності програми психологічної підготовки шахістів з використанням методів психорегуляції для підвищення ефективності тренувальної діяльності, було проведено емпіричне дослідження, перед проведенням якого із шахістами та їхніми батьками, були оговорені умови та взято дозвіл.

Робота проводилася у кілька етапів:

На першому етапі проводився літературний пошук на тему дослідження. Визначалися об'єкт та предмет дослідження, розроблялася гіпотеза дослідження. Ми припускали що, застосування нервово-м'язової релаксації, аутогенних тренувань та автосугестії підвищать ефективність тренувальної діяльності та сприятимуть профілактиці перевтоми висококваліфікованих шахістів за рахунок якісного вдосконалення стану розумової активності. Розроблялася анкета та програма психорегуляції, вивчався досвід тренерів, які працюють з висококваліфікованими шахістами, формувалася вибірка.

Для реалізації мети дослідження було сформовано дві рівні групи шахістів високої кваліфікації : контрольна група – $n=9$ осіб та експериментальна група – $n = 9$ осіб (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

Склад контрольної та експериментальної вибірки

Вік	Контрольна група		Експериментальна група	
14-15 років	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
	4 шахісти	5 шахістів	6 шахістів	3 шахісти
Загальна кількість	9 осіб		9 осіб	
Розряд/ звання	2 особи – МС		2 особи – МС	
	7 осіб – КМС		7 осіб – КМС	
Разом	18 учасників			

На другому етапі проводилися анкетування та психодіагностика шахістів.

У світлі проблеми, що вивчається в даній роботі, ми вважали за доцільне розглядати можливість зняття розумової втоми, яка з'являється внаслідок напруженої інтелектуальної праці. Під напруженою інтелектуальною працею розумілася робота, яку шахіст виконував під час стандартного трьох часового тренування в умовах тренувального періоду.

Розглянувши літературу на тему кваліфікаційної роботи, ми узгодили деякі фактори впливу на розумову діяльність під час напруженої мозкової діяльності (рис. 3.1).

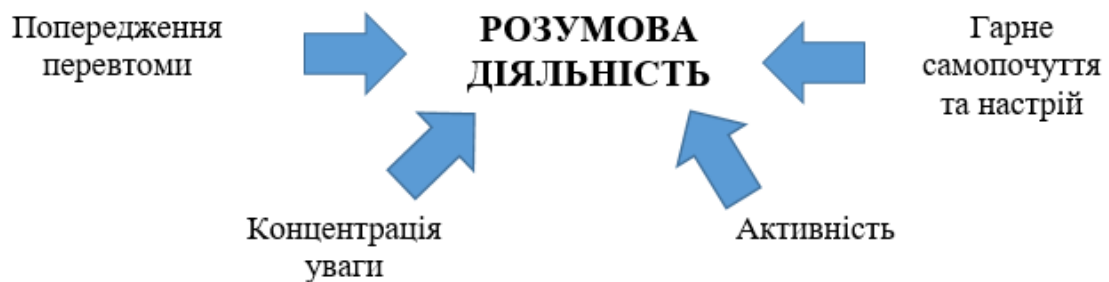


Рис. 3.1. Фактори впливу на розумову діяльність

На початку нашого дослідження (жовтень 2021 р.) було проведено попереднє анкетування учасників двох вибірок (додаток 1), проведення психодіагностичної методики – опитувальник «САН»: самопочуття, активність, настрій (додаток 2), а також тест П’єрона-Рузера (додаток 3).

Таблиця 3.2.

Методи дослідження: етапи, кількість повторень

Методи дослідження	Етапи; кількість повторень		
	Етап	ДО впровадження в тренувальну діяльність психорегуляційних тренінгів	ПІСЛЯ впровадження в тренувальну діяльність психорегуляційних тренінгів
Анкетування	II	Один раз	Один раз
Опитувальник САН	II	Два рази після тренування на першому та останньому занятті тижня	Два рази після тренування на першому та останньому занятті тижня
тест П’єрона-Рузера	II	Два рази після тренування на першому та останньому занятті тижня	Два рази після тренування на першому та останньому занятті тижня

Потім, протягом шести місяців, з експериментальною групою після тренувальних занять проводилися нервово-м’язова релаксація, аутогенні тренінги та аутосугестія двічі на тиждень по 45 хвилин.

Після завершення педагогічного експерименту усі учасники зазнали повторної перевірки за вище описаною схемою. Отримані результати були занесені до протоків дослідження.

На третьому заключному етапі проходила обробка результатів дослідження, формувалися висновки, оформлювалася кваліфікаційна робота.

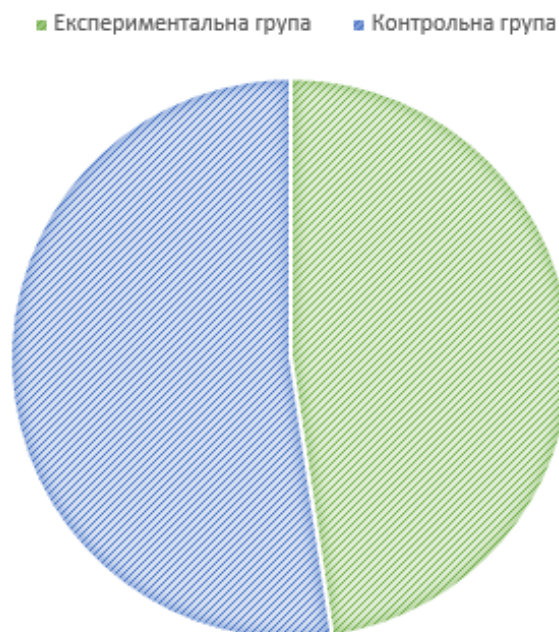
3.2. Аналіз психофізіологічних показників висококваліфікованих шахістів перед тренуванням без застосування методів психорегуляції

Для визначення психічного стану шахістів, нами було проведено анкетування. Результати анкетування показали, що всі шахісти контрольної та експериментальної групи відчували себе по-різному, але завжди чітко спостерігали втому після тренування. Деякі відчували сонливість, млявість, втому в очах, відсутність бажання продовжувати тренування, інші – головний біль. Незважаючи на негативні відчуття, всі шахісти зазначили, що отримують задоволення від тренування. Серед методів профілактики перевтомлення більшість шахістів нічого не використовували, деякі використовували масаж та відвідували сауну, інші – займалися іншими видами спорту. Про самонавіювання та інші методи психорегуляції знали, але в процесі підготовки не використовували.

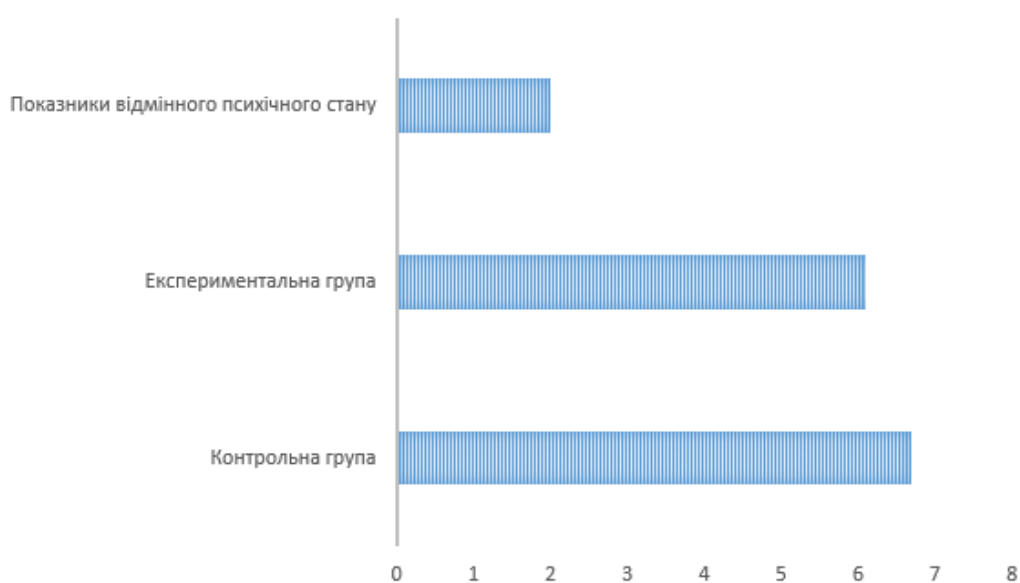
Таблиця 3.3

Результати анкетування експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції

Експериментальна група	Кількість балів	Контрольна група	Кількість балів
Спортсмен 1	5	Спортсмен 1	6
Спортсмен 2	7	Спортсмен 2	5
Спортсмен 3	7	Спортсмен 3	7
Спортсмен 4	4	Спортсмен 4	10
Спортсмен 5	7	Спортсмен 5	6
Спортсмен 6	5	Спортсмен 6	6
Спортсмен 7	5	Спортсмен 7	8
Спортсмен 8	7	Спортсмен 8	7
Спортсмен 9	8	Спортсмен 9	6
Середнє значення	6,1	Середнє значення	6,7



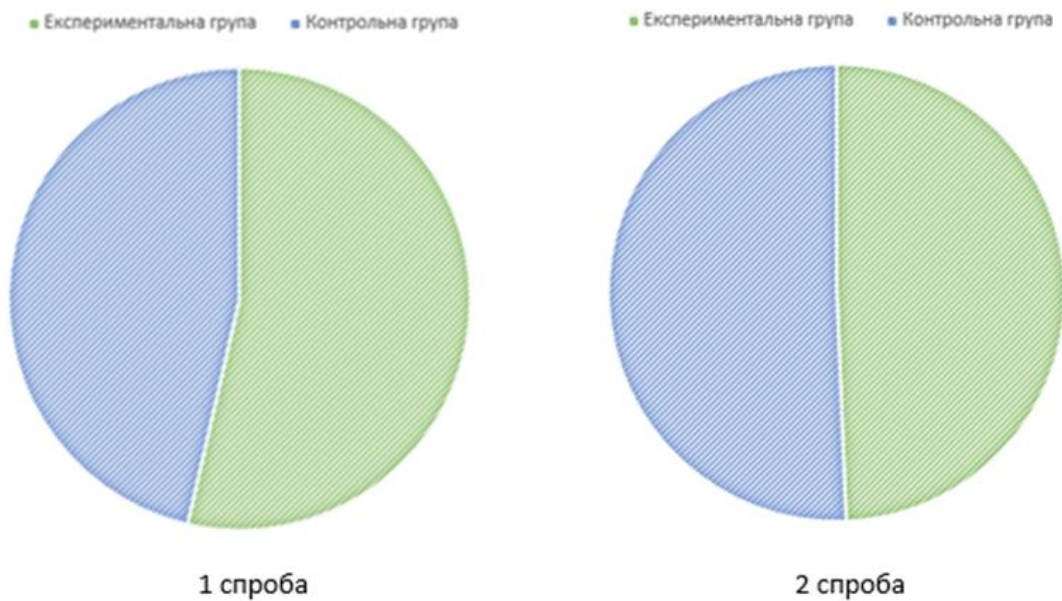
Гістограма 3.1. Результати анкетування експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції



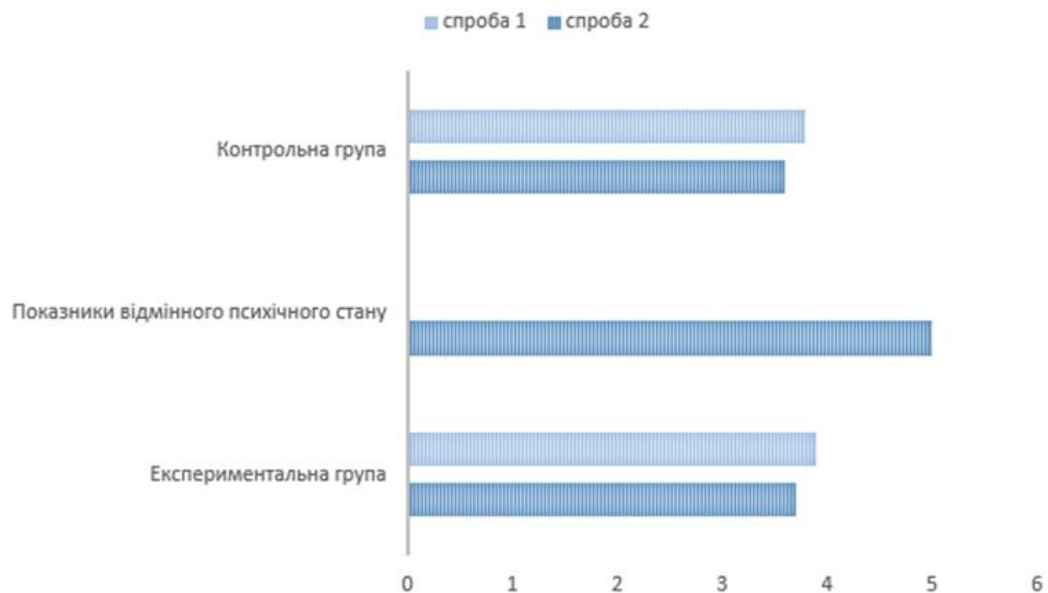
Гістограма 3.2. Показники відмінного психологічного стану та стану експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції (анкетування)

Результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (опитувальник САН) свідчили про те, що середній бал експериментальної та контрольної групи не перевищує 4 бали, що свідчило про несприятливий стан

досліджуваних шахістів за трьома показниками, так як оцінки нормальні стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів.



Гістограма 3.3. Результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою експериментальної та контрольної груп до емпіричного дослідження



Гістограма 3.4. Показники відмінного психологічного стану та стану експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції (опитувальник САН)

Таблиця 3.4

Результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою експериментальної та контрольної груп до емпіричного дослідження

Експериментальна група	Кількість балів		Контрольна група	Кількість балів	
	спроба 1	спроба 2		спроба 1	спроба 2
Спортсмен 1	4	4	Спортсмен 1	3	3
Спортсмен 2	3	3	Спортсмен 2	5	4
Спортсмен 3	5	5	Спортсмен 3	2	2
Спортсмен 4	2	2	Спортсмен 4	5	5
Спортсмен 5	5	5	Спортсмен 5	6	6
Спортсмен 6	4	4	Спортсмен 6	7	7
Спортсмен 7	2	2	Спортсмен 7	3	3
Спортсмен 8	5	6	Спортсмен 8	2	2
Спортсмен 9	4	4	Спортсмен 9	3	3
Середнє значення	3,7	3,8	Середнє значення	4,0	3,9

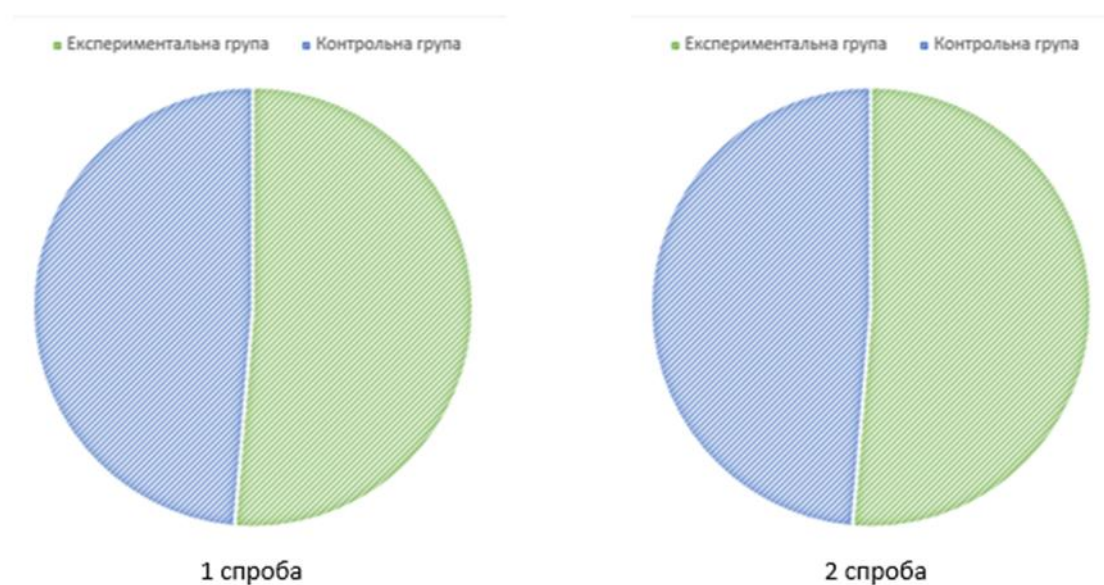
За результатами методики визначення рівня концентрації уваги, яка є показником втоми, отримано наступні результати – таблиця 3.5

Таблиця 3.5

Результати оцінки концентрації уваги (тест П'єрона-Рузера) експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції

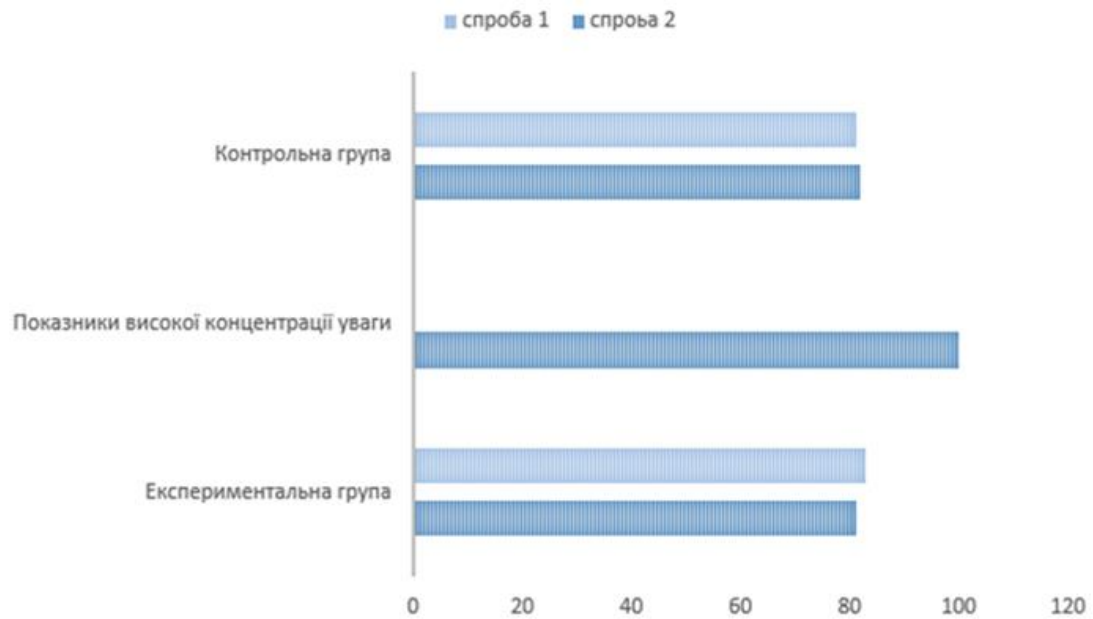
Експериментальна група	Кількість балів		Контрольна група	Кількість балів	
	спроба 1	спроба 2		спроба 1	спроба 2
Спортсмен 1	85,0	86,0	Спортсмен 1	83,0	84,0
Спортсмен 2	83,0	84,0	Спортсмен 2	85,0	85,0
Спортсмен 3	80,0	79,0	Спортсмен 3	81,0	81,0

Спортсмен 4	70,0	70,0	Спортсмен 4	69,0	69,0
Спортсмен 5	87,0	87,0	Спортсмен 5	85,0	85,0
Спортсмен 6	88,0	88,0	Спортсмен 6	88,0	88,0
Спортсмен 7	63,0	70,0	Спортсмен 7	70,0	70,0
Спортсмен 8	80,0	83,0	Спортсмен 8	82,0	82,0
Спортсмен 9	90,0	90,0	Спортсмен 9	91,0	91,0
Середнє значення	80,6	81,8	Середнє значення	81,5	81,6



Гістограма 3.5. Результати оцінки концентрації уваги (тест П'єрона-Рузера) експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції

Як в контрольній, так і в експериментальній групі, показники мали майже однаковий – середній – рівень, що свідчить про зниження концентрації уваги після тренування й втому.



Гістограма 3.6. Показники високої концентрації уваги рівня концентрації уваги у експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції (тест П'єрона-Рузера)

3.3. Підвищення ефективності тренувальної діяльності висококваліфікованих шахістів методами психорегуляції

В період з жовтня 2021 року по березень 2022 року протягом шести місяців, шахісти експериментальної групи займалися по програмі психологічної підготовки з використанням методів психорегуляції: нервово-м'язової релаксації, аутогенних тренувань та автосугестії, які сприяли підвищенню ефективності тренувальної діяльності та профілактиці перевтоми висококваліфікованих шахістів за рахунок якісного вдосконалення стану розумової активності.

Нервово-м'язова релаксація була спрямована на зниження нервової активності та скорочувальної напруги скелетних м'язів за рахунок виконання низки вправ, які включають різні скорочення м'язів, що виконуються пацієнтом згідно з вихідними інструкціями. М'язове розслаблення (релаксація) використовується для боротьби зі станом розумової втоми, тривоги та емоційної напруги, а також для запобігання їх виникненню.

Аутогенні тренування дозволяли самотійно викликати у себе особливого аутогенного стану, використання цього стану та самотійного виходу з нього. Метод сприяв заспокоєнню, ефективному зняттю фізичної та психічної напруги, швидкому відпочинку (відновлення сил в аутогенному стані йде набагато швидше, ніж під час сну чи простого відпочинку лежачи), крім того, дав можливість самотійно регулювати такі функції організму, як кровообіг, частоту серцевих скорочень та дихання, кровопостачання мозку.

Аутосугестія – це метод самонавіювання шляхом побудови власних уявлень та уяви, у тому числі патологічного характеру; явище, при якому приходять до певних переконань чи прийняття рішення не на підставі зовнішніх факторів, а виключно на базі суб'єктивної установки на будь-яку дію.

Після проведення психологічного впливу методами психорегуляції, повторно було проведено анкетування, а також діагностика самопочуття, активності, настрою та концентрації уваги, які показали наступні результати.

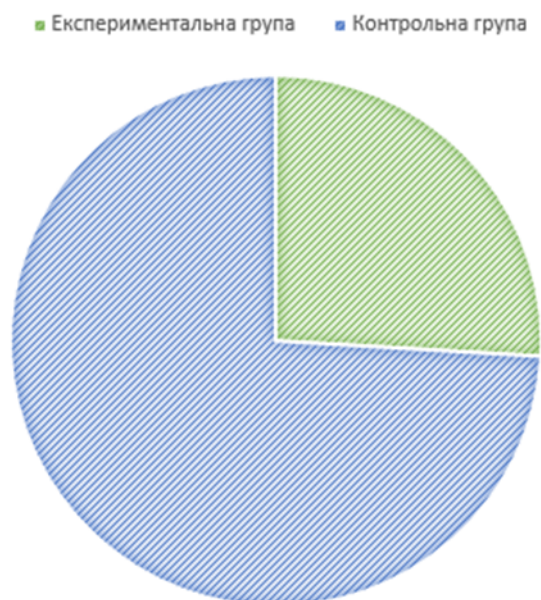
За результатами анкетування, після впливу психорегуляції на психологічний стан висококваліфікованих спортсменів, шахісти контрольної групи як і раніше відзначали сонливість, млявість, втому в очах, відсутність бажання продовжувати тренування, головний біль, методи профілактики перевтомлення використовувались на тому самому рівні, а методи саморегуляції та самонавіювання не використовувались взагалі.

На відміну від контрольної групи, шахісти експериментальної групи змінили ставлення до методів профілактики перевтоми, урізноманітнивши їх використанням аутотренінгів та лікувально-тонізуючих засобів. Самопочуття спортсменів теж не залишилося без змін: зникла сонливість та млявість, зросло бажання продовжувати тренування, підвищився настрій.

Таблиця 3.6

Результати анкетування експериментальної та контрольної груп після використання методів психорегуляції

Експериментальна група	Кількість балів	Контрольна група	Кількість балів
Спортсмен 1	2	Спортсмен 1	6
Спортсмен 2	3	Спортсмен 2	3
Спортсмен 3	2	Спортсмен 3	6
Спортсмен 4	1	Спортсмен 4	10
Спортсмен 5	1	Спортсмен 5	5
Спортсмен 6	1	Спортсмен 6	5
Спортсмен 7	4	Спортсмен 7	8
Спортсмен 8	2	Спортсмен 8	6
Спортсмен 9	3	Спортсмен 9	5
Середнє значення	2,1	Середнє значення	6,0



Гістограма 3.7. Результати анкетування експериментальної та контрольної груп після використання методів психорегуляції

У експериментальній групі змінились та мали достовірне значення результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (опитувальник САН), а також результати визначення концентрації уваги.

На відміну від результатів на початку дослідження при первинній психодіагностиці за опитувальником САН, середній бал висококваліфікованих шахістів експериментальної групи увійшов до діапазону 5,0–5,5 балів, що характеризує нормальний психічний стан спортсменів (таблиця 3.7).

Показники, які характеризують рівень концентрації уваги увійшли до високого рівня, що свідчить про збереження розумових сил та попередження перевтоми (таблиця 3.8).

В контрольній групі показники залишилися не змінними.

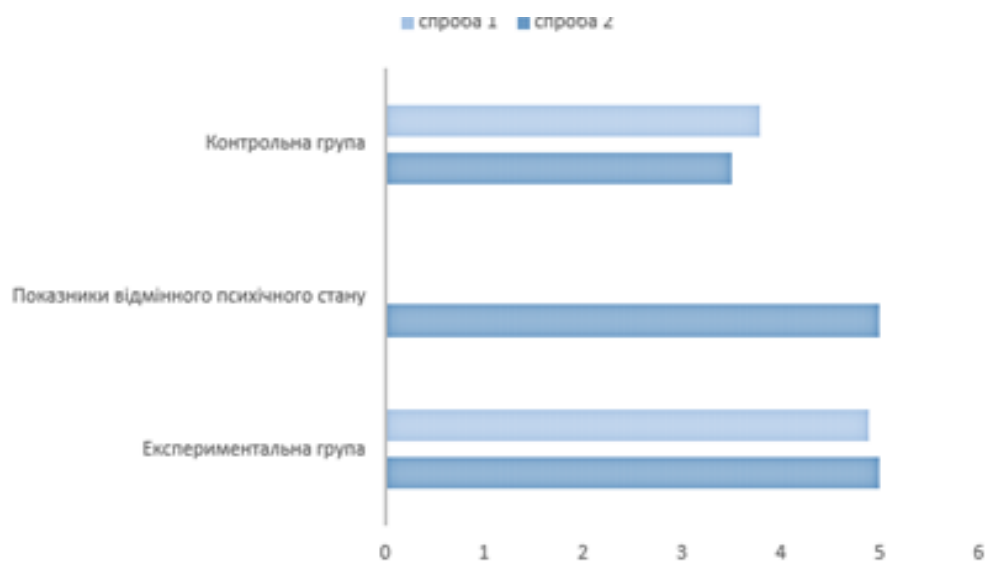
Таблиця 3.7

Результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою експериментальної та контрольної груп після емпіричного дослідження

Експериментальна група	Кількість балів		Контрольна група	Кількість балів	
	спроба 1	спроба 2		спроба 1	спроба 2
Спортсмен 1	7	6	Спортсмен 1	3	3
Спортсмен 2	5	5	Спортсмен 2	6	4
Спортсмен 3	5	5	Спортсмен 3	2	2
Спортсмен 4	5	5	Спортсмен 4	5	5
Спортсмен 5	8	4	Спортсмен 5	7	7
Спортсмен 6	4	6	Спортсмен 6	7	7
Спортсмен 7	5	5	Спортсмен 7	3	3
Спортсмен 8	6	6	Спортсмен 8	3	2
Спортсмен 9	5	5	Спортсмен 9	3	3
Середнє значення	5,5	5,2	Середнє значення	4,3	4,0



Гістограма 3.8. Результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою експериментальної та контрольної груп після емпіричного дослідження



Гістограма 3.9. Показники відмінного психологічного стану та стану експериментальної та контрольної груп після використання методів психорегуляції (опитувальник САН)

Таблиця 3.8

Результати оцінки концентрації уваги (тест П'єрона-Рузера) експериментальної та контрольної груп після використання методів психорегуляції

Експериментальна група	Кількість балів		Контрольна група	Кількість балів	
	спроба 1	спроба 2		спроба 1	спроба 2

Спортсмен 1	91,0	86,0	Спортсмен 1	84,0	84,0
Спортсмен 2	90,0	84,0	Спортсмен 2	85,0	86,0
Спортсмен 3	94,0	79,0	Спортсмен 3	81,0	83,0
Спортсмен 4	83,0	70,0	Спортсмен 4	69,0	69,0
Спортсмен 5	88,0	87,0	Спортсмен 5	85,0	85,0
Спортсмен 6	95,0	88,0	Спортсмен 6	88,0	88,0
Спортсмен 7	80,0	70,0	Спортсмен 7	70,0	72,0
Спортсмен 8	100,0	83,0	Спортсмен 8	82,0	82,0
Спортсмен 9	98,0	90,0	Спортсмен 9	91,0	91,0
Середнє значення	91,0	91,0	Середнє значення	81,6	82,0

Таблиця 3.9

**Порівняльний аналіз результатів
для незалежних вибірок показників тестування за методикою САН
та тестом П'єрона-Рузера у ЕГ та КГ (1 спроба)**

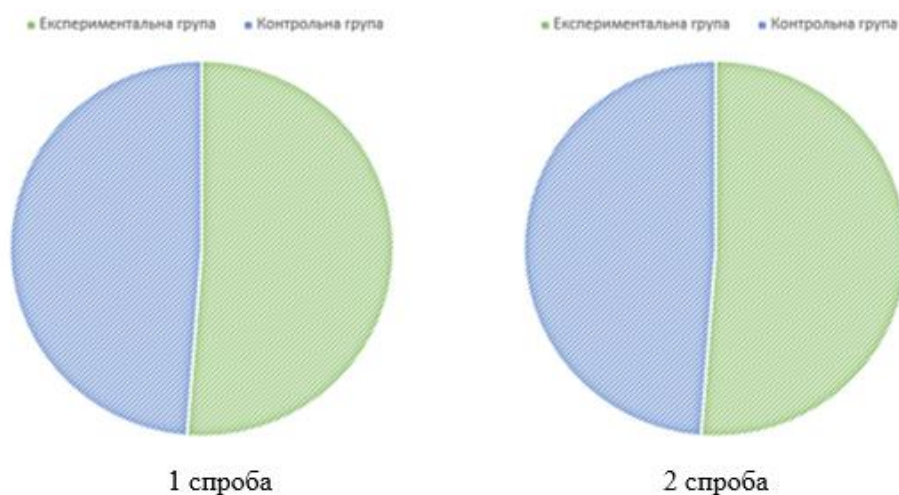
Показники	До впливу				Після впливу			
	Середнє		t	p	Середнє		t	p
	ЕГ	КГ			ЕГ	КГ		
САН	3,7	4,0	-0,398	0,69	5,5	4,3	-3,685	p<0,001
тест П'єрона-Рузера	80,6	81,5	-0,408	0,46	91,0	81,6	-0,660 p	p<0,001

Таблиця 3.10

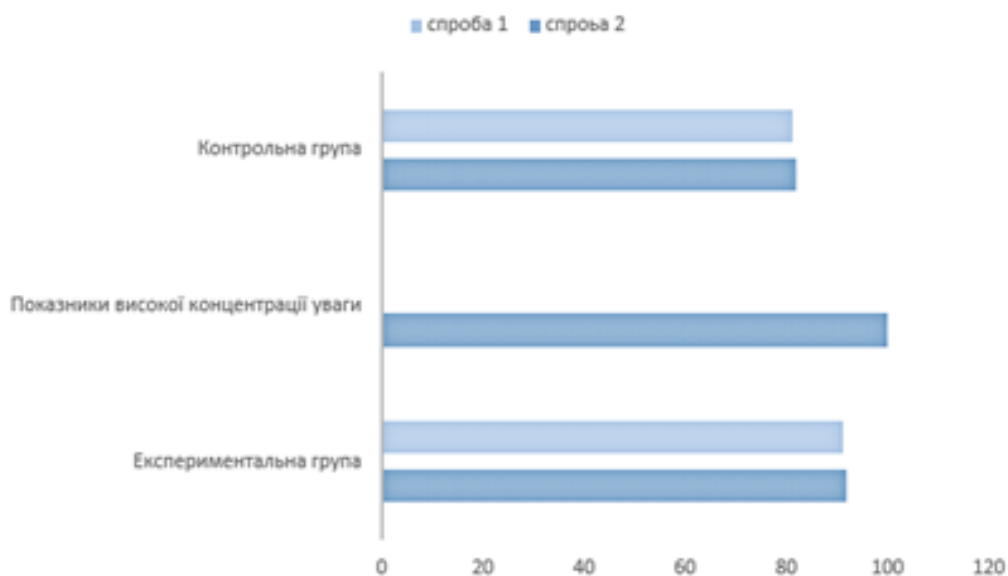
**Порівняльний аналіз результатів
для незалежних вибірок показників тестування за методикою САН
та тестом П'єрона-Рузера у ЕГ та КГ (2 спроба)**

Показники	До впливу			Після впливу		
	Середнє	t	p	Середнє	t	p

	ЕГ	КГ			ЕГ	КГ		
САН	3,8	3,9	-0,398	0,69	5,2	4,0	-3,685	p<0,001
тест П'єрона-Рузера	81,8	81,8	-0,408	0,46	91,0	82,0	-0,660 p	p<0,001



Гістограма 3.10. Результати оцінки концентрації уваги (тест П'єрона-Рузера) експериментальної та контрольної груп після використання методів психорегуляції



Гістограма 3.11. Показники високої концентрації уваги рівня концентрації уваги у експериментальної та контрольної груп після використання методів психорегуляції (тест П'єрона-Рузера)

Висновки до третього розділу

Для обґрунтування ефективності програми психологічної підготовки шахістів з використанням методів психорегуляції для підвищення ефективності тренувальної діяльності, було проведено емпіричне дослідження, котре проводилося у декілька етапів. Розглянувши літературу на тему кваліфікаційної роботи, ми узгодили деякі фактори впливу на розумову діяльність під час напруженої мозкової діяльності, а саме: попередження перевтоми, концентрація уваги, активність, гарне самопочуття та настій.

Для визначення психічного стану шахістів, до та після впровадження в тренувальну діяльність психорегуляційних тренінгів, нами було проведено анкетування та психодіагностичні методики.

До початку емпіричного дослідження, результати анкетування показали, що всі шахісти контрольної та експериментальної групи відчували себе по-різному, але завжди чітко спостерігали втому після тренування. Деякі відчували сонливість, млявість, втому в очах, відсутність бажання продовжувати тренування, інші – головний біль. Незважаючи на негативні відчуття, всі шахісти зазначили, що отримують задоволення від тренування. Серед методів профілактики перевтомлення більшість шахістів нічого не використовували, деякі використовували масаж та відвідували сауну, інші – займалися іншими видами спорту. Про самонавіювання та інші методи психорегуляції знали, але в процесі підготовки не використовували.

Середній бал експериментальної та контрольної групи за результатами оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою не перевищував 4 бали, що свідчило про несприятливий стан досліджуваних шахістів за трьома показниками.

Показники концентрації уваги (тест П'єрона-Рузера) експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції мали майже однаковий – середній – рівень, що свідчило про зниження концентрації уваги після тренування й втому.

За результатами анкетування, після впливу психорегуляції на психологічний стан висококваліфікованих спортсменів, шахісти контрольної групи як і раніше відзначали сонливість, млявість, втому в очах, відсутність бажання продовжувати тренування, головний біль, методи профілактики перевтомлення використовувались на тому самому рівні, а методи саморегуляції та самонавіювання не використовувались взагалі.

На відміну від контрольної групи, шахісти експериментальної групи змінили ставлення до методів профілактики перевтоми, урізноманітнивши їх використанням аутотренінгів та лікувально-тонізуючих засобів. Самопочуття спортсменів теж не залишилося без змін: зникла сонливість та млявість, зросло бажання продовжувати тренування, підвищився настрій.

У експериментальній групі змінились та мали достовірне значення результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (опитувальник САН), а також результати визначення концентрації уваги.

На відміну від результатів на початку дослідження при первинній психодіагностиці за опитувальником САН, середній бал висококваліфікованих шахістів експериментальної групи увійшов до діапазону 5,0–5,5 балів, що характеризує нормальний психічний стан спортсменів.

Показники, які характеризують рівень концентрації уваги увійшли до високого рівня, що свідчить про збереження розумових сил та попередження перевтоми.

В контрольній групі показники залишилися не змінними.

ВИСНОВКИ

Виходячи з розглянутого вище матеріалу можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури показав, що прагнення досягти високих спортивних результатів змушує шахістів все більше і більше тренуватися і проводити за шаховим столиком занадто багато часу. Малорухливий спосіб життя негативно позначається на здоров'ї шахістів-професіоналів. Оптимізація режиму розумової праці та відпочинку висококваліфікованих шахістів є проблемою номер один для фахівців працюючих у галузі гігієни спорту.

Розумова працездатність визначається як здатність людини до виконання конкретної розумової діяльності, в рамках заданих тимчасових лімітів та параметрів ефективності. Розумова працездатність мінлива, динамічна, що викликається фізіологічними, психологічними, іншими причинами та впливає на ефективність праці людини. Саме тому питання, пов'язані з впровадженням до тренувального процесу висококваліфікованих шахістів психологічних методів для підвищення ефективності тренувальної діяльності та профілактики розумової перевтоми є актуальними.

2. До розробленої програми психологічної підготовки, яка протягом шести місяців впроваджувалася в тренувальний процес висококваліфікованих шахістів експериментальної групи, входили наступні методи психорегуляції: нервово-м'язова релаксація, аутогенні тренування та аутосугестія. Всі методи були спрямовані на саморегуляцію, зниження нервової активності та скорочувальної напруги скелетних м'язів за рахунок виконання низки спеціальних вправ, боротьбу зі станом розумової втоми та емоційної напруги, на швидкий відпочинок й регулювання певних функцій організму.

3. Для обґрунтування ефективності програми психологічної підготовки шахістів з використанням методів психорегуляції для підвищення

ефективності тренувальної діяльності, було проведено емпіричне дослідження за допомогою педагогічних методів – анкетування, й психодіагностичних методів: опитувальник «САН» – самопочуття, активність, настрій та тест П'єрона-Рузера.

Експериментальна перевірка результатів нашої методики до та після проведення емпіричного дослідження показала свою доцільність та виявила достовірні переваги у шахістів експериментальної групи, про що свідчать позитивні результати.

До початку емпіричного дослідження, результати анкетування показали, що всі шахісти контрольної та експериментальної групи відчували себе по-різному, але завжди чітко спостерігали втому після тренування. Деякі відчували сонливість, млявість, втому в очах, відсутність бажання продовжувати тренування, інші – головний біль. Незважаючи на негативні відчуття, всі шахісти зазначили, що отримують задоволення від тренування. Серед методів профілактики перевтомлення більшість шахістів нічого не використовували, деякі використовували масаж та відвідували сауну, інші – займалися іншими видами спорту. Про самонавіювання та інші методи психорегуляції знали, але в процесі підготовки не використовували.

Середній бал експериментальної та контрольної групи за результатами оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою не перевищував 4 бали, що свідчило про несприятливий стан досліджуваних шахістів за трьома показниками.

Показники концентрації уваги (тест П'єрона-Рузера) експериментальної та контрольної груп до використання методів психорегуляції мали майже однаковий – середній – рівень, що свідчило про зниження концентрації уваги після тренування й втому.

За результатами анкетування, після впливу психорегуляції на психологічний стан висококваліфікованих спортсменів, шахісти контрольної групи як і раніше відзначали сонливість, млявість, втому в очах, відсутність бажання продовжувати тренування, головний біль, методи профілактики

перевтомлення використовувались на тому самому рівні, а методи саморегуляції та самонавіювання не використовувались взагалі.

На відміну від контрольної групи, шахісти експериментальної групи змінили ставлення до методів профілактики перевтоми, урізноманітнивши їх використанням аутотренінгів та лікувально-тонізуючих засобів. Самопочуття спортсменів теж не залишилося без змін: зникла сонливість та млявість, зросло бажання продовжувати тренування, підвищився настрій.

У експериментальній групі змінились та мали достовірне значення результати оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (опитувальник САН), а також результати визначення концентрації уваги.

На відміну від результатів на початку дослідження при первинній психодіагностиці за опитувальником САН, середній бал висококваліфікованих шахістів експериментальної групи увійшов до діапазону 5,0–5,5 балів, що характеризує нормальний психічний стан спортсменів.

Показники, які характеризують рівень концентрації уваги увійшли до високого рівня, що свідчить про збереження розумових сил та попередження перевтоми.

В контрольній групі показники залишилися не змінними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антипова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антипова. – М.: Просвещение, 2003 – 136 с.
2. Банкрофт Дж. Вмешательство в кризис. Введение в психотерапию / под ред. С. Блоха. Амстердам. Київ: Сфера, 1997. С. 116-135.
3. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
4. Гельфер Д.Л. Стратегия победы. Учебник позиционной игры, 2008. –202 с.
5. Гогунув Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
6. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2015. 276с.
7. Дворецкий М.И. М.: Феникс, Учебник Эндшпиля, 2006. – 487 с.
8. Дворецкий М.И. М.: Феникс, Шахматная школа, 2004. – 338 с.
9. Дорфман И.Д. Метод в шахматах. Критические позиции, 2007. – 206 с.
- 10.Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2012. 352 с.
- 11.Калачев Г.А. Физиология мышечной деятельности и спорта: Учеб. пособие. – Барнаул, 2004. – 226 с.
- 12.Кирдяшкина Т.А. Методы исследования внимания. Практикум по психологии: учебное пособие / Т. А. Кирдяшкина. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999 – С. 36-45.
- 13.Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
- 14.Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Киев : Освіта України, 2011. 484 с.

- 15.Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Новейший справочник. Москва :Эксмо, 2003. 928 с.
- 16.Михайлова И.М., Стратегия чемпионов. Мышление схемами, 2008 – 269 с.
- 17.Михальчишин А.Н. Стратегия изолированной пешки, 2009. – 197 с.
- 18.Морган У. П., Єликсон К. А. Ситуативна тривога та результативність діяльності. Питання психології. № 3. 1990. С. 155-157.
- 19.Назаренко Б. П. Засоби допомоги при психотравматизації. Психологія життєвої кризи,1998. Київ : Освіта. С. 231-254.
- 20.Найдоски Тони Психорегуляция как метод повышения эффективности тернировочной деятельности юных шахматистов. Москва: РГАФК, 1997, 127 с.
- 21.Наука в олимпийском спорте. Спецвыпуск. Методические рекомендации по проблемам подготовки спортсменов Украины к играм XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине. № 3. 2007.
- 22.Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ : Ред. загальнопедагогічних газет, 2005. 126 с.
- 23.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
- 24.Регуляція психічних станів: навч. посіб. Київ: ІПО Київського університету ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 112 с.
- 25.Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов. Москва : Просвещение, 2004. 576 с.
- 26.Родионов А.В. Спортивная психология. М. : Просвещение, 2015. 436 с.
- 27.Русинка І. І. Психологія: навчальний посібник. Київ: Знання, 2007. – 367 с.
- 28.Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. Харків : Вид-во «ОВС», 2008. 256 с.

- 29.Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник, Київ: Академвидав, 2015. – 520 с.
- 30.Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2005. 503 с.
- 31.Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
- 32.Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2016. – 190 с.
- 33.Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД «Професіонал», 2014. – 304 с.
- 34.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, частина 1, 2010. – 272 с.
- 35.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, частина 2, 2010. – 272 с.
- 36.Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Вінниця :ТОВ «Планер», 2006. 67 с.
- 37.Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2006. 50с.
- 38.Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.
- 39.Штифурак В. С. Психологічні основи організації навчання рухових дій: навч. посіб. Вінниця, 2006.122 с.
- 40.Штифурак В. С.Психологія спортивних груп: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Пленер», 2007 – 129 с.

Анкета

Уважно прочитайте питання та підкресліть один чи декілька із запропонованих нами варіантів.

1. ПІБ
2. Вік
3. Стаж занять шахами
4. Спортивний розряд з шахів або звання
5. Спортивний розряд по іншому виду спорту
6. Як часто Ви тренуєтесь у шахах?
 - a) майже кожен день більше 3-х годин;
 - b) не кожен день по 2-4 години
 - c) тричі на тиждень по 2-4 години
 - d) один-два рази на тиждень
 - e) тільки перед партією
 - f) тільки перед турніром
7. Чи завжди Ви виразно відчуваєте втому після тренування?
 - a) так
 - b) ні
8. Які відчуття Ви відчуваєте після тренувань?
 - a) головний біль
 - b) сонливість
 - c) важкість у ногах та руках
 - d) біль у серці, шлунку
 - e) втома очей
 - f) бажання закінчити тренування
 - g) часто гарний настрій

- h) рідко гарний настрій
 - i) інші позитивні відчуття
 - j) інші негативні відчуття
9. В який час доби зазвичай тренуєтесь?
- a) вранці
 - b) вдень
 - c) увечері
 - d) вночі
10. Чи завжди Ви йдете на заняття з бажанням?
- a) так
 - b) ні
11. Як часто Ви отримаєте задоволення від тренування?
- a) часто
 - b) не дуже часто
 - c) рідко
 - d) ніколи
12. Чи застосовуєте Ви якісь методи профілактики ефективності тренувальної діяльності?
- a) нормування тренування
 - b) завершення тренування
 - c) заняття іншими видами спорту
 - d) відвідування сауни
 - e) масаж
 - f) використання аутотренінгів
 - g) використання лікувально-тонізуючих засобів
 - h) нічого не використовую
13. Чи використовуєте Ви об'єктивні методики для визначення свого стану?
- a) так
 - b) ні

14. Чи віддаєте Ви значення навіюванню або самонавіюванню як методам підвищення ефективності тренувальної діяльності.

- a) велике
- b) не дуже велике
- c) не зважаю
- d) нічого про це не знаю

Опитувальник САН

Мета: Оперативна оцінка самопочуття, активності та настрою.

Опис методики: Опитувальник складається з 30 пар протилежних показників, якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний відзначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан і відзначити цифру, що відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

Обробка даних: При підрахунку крайній рівень вираженості негативного полюса пари оцінюється у один бал, а крайній рівень вираженості позитивного полюса в сім балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа у три категорії та підраховуються кількість балів за кожною з них.

Ключ:

1. Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
3. Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про зворотний. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід врахувати, що з аналізу функціонального стану важливі як значення окремих його показників, так і їх співвідношення.

Типова карта методики САН

П.І.Б. _____ Стать _____ Вік _____

Дата час _____

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Додаток 3

Дослідження концентрації уваги

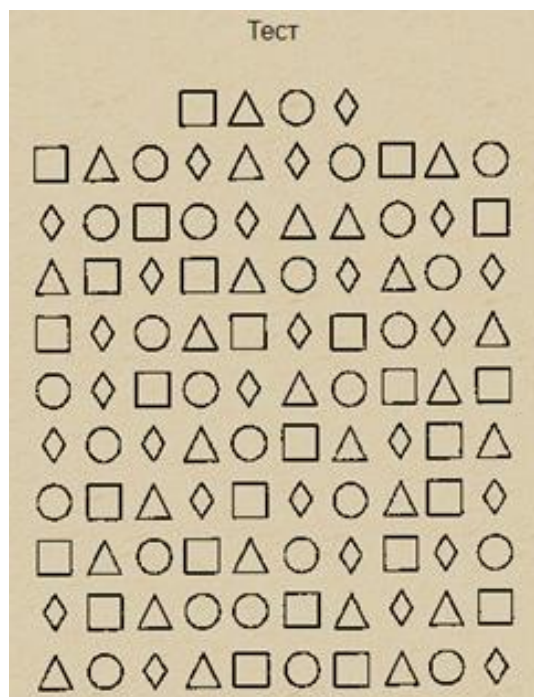
Мета дослідження: визначити рівень концентрації уваги.

Матеріал та обладнання: бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець та секундомір.

Процедура дослідження: дослідження можна проводити з одним випробуваним або групою з 5-9 осіб. Головні умови при роботі з групою – зручно розмістити випробуваних, забезпечити кожного бланками тестів, олівцями та стежити за дотриманням тиші у процесі тестування.

Інструкція піддослідному: «Вам запропоновано тест із зображеними на ньому квадратом, трикутником, кругом і ромбом. За сигналом "Почали" розставте якнайшвидше і без помилок наступні знаки в ці геометричні фігури: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у гурток - нічого не ставте і в ромб - крапку. Знаки розставляйте поспіль рядково. Час на роботу відпущено 60 секунд. За моїм сигналом "Стоп!"

Бланк з геометричними фігурами тіста П'єрона-Рузера має такий вигляд:
ПІБ _____ Дата _____ Час _____



Експериментатор під час дослідження контролює час за допомогою секундоміра та подає команди "Почали!" та "Стоп!".

Надійність результатів дослідження досягається повторними тестуваннями, які краще проводити через значні проміжки часу.

Обробка та аналіз результатів. Результатами цього тестування є: кількість оброблених випробуваним за 60 з геометричних фігур, вважаючи і гурток, і кількість допущених помилок.

Рівень концентрації уваги визначають за таблицею.

Число оброблених фігур	Ранг	Рівень концентрації уваги
100	1	дуже високий
91-99	2	високий
80-90;	3	середній
65-79	4	низький
64 й менше	5	дуже низький

За допущені під час виконання завдання помилки ранг знижується. Якщо помилки 1-2, то ранг знижується на одиницю, якщо 3-4 – на два ранги концентрація уваги вважається гіршою, а якщо помилок більше 4, то – на три ранги.

При аналізі результатів необхідно встановити причини, що зумовили ці результати. Серед них важливе значення має установка, готовність випробуваного виконувати інструкцію та обробляти фігури розставляючи в них знаки якнайшвидше, або ж його орієнтації на безпомилковість заповнення тесту. У ряді випадків показник концентрації уваги може бути нижчим від можливого через занадто велике бажання людини показати свої здібності, досягти максимального результату (тобто свого роду змагальності). Причиною зниження концентрації уваги можуть бути стан втоми, поганий зір, хвороба.