

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШАХІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності, а також вплив подвоєної кількості занять з психологічної підготовки на ефективність гри шахістів.

Ключові слова: шахісти, психологічна підготовленість.

The article deals with the psychological readiness of chess players for training and competitive activities, as well as the impact of a doubled number of psychological training sessions on the effectiveness of chess players.

Key words: chess players, psychological preparedness.

Вступ. У світі інтелектуальних видів спорту, шахи займають особливе місце, єднаючи в собі глибоке стратегічне мислення, витончену тактику та велику психологічну напругу. Шахісти постійно знаходяться під впливом психічних навантажень, починаючи від стратегічного планування ходів і закінчуючи реакцією на ходи суперника. У цьому контексті питання психологічної підготовленості шахістів стає особливо актуальним та вимагає докладного дослідження. Тоді як більшість науковців та тренерів звертає увагу на розробку нових стратегій та тактичних прийомів, психологічний аспект гри часто залишається в тіні. Враховуючи глибоку психологічну складову шахів, потрібно приділити особливу увагу дослідженню психологічної підготовленості шахістів до тренувальної та змагальної діяльності, щоб краще розуміти, як підвищити їхню продуктивність та ефективність у грі.

Мета роботи: основною метою цього дослідження є вивчення рівня психологічної підготовленості шахістів до тренувальної та змагальної діяльності, визначення ключових факторів, які впливають на психологічний стан гравців під час гри, та розробка рекомендацій для покращення психологічної стабільності та готовності шахістів. Через дослідження є прагнення отримати відповіді на питання про те, як психологічна підготовка впливає на продуктивність гравця, які психологічні бар'єри найчастіше заважають шахістам досягати найкращих результатів та як можна оптимізувати психологічний підхід до тренувань і змагань.

Шахи – це інтелектуальний спорт, де психологічна стійкість і підготовленість грають критичну роль. Зростаюча потреба в дослідженні психологічної підготовленості шахістів викликана не тільки конкурентними вимогами, але й зростанням уваги до духовного здоров'я спортсменів у сучасному світі.

Незважаючи на численні дослідження в галузі спортивної психології, питання психологічної підготовленості шахістів залишається недостатньо вивченим. Зокрема, велика увага приділяється теоретичній та практичній підготовці спортсменів, тоді як психологічна стійкість часто залишається за рамками основних тренувальних програм [1, с. 2].

Шахісти, які брали участь у цьому дослідженні, показали різні рівні психологічної підготовленості. Основні показники, які були вивчені, включали здатність зосереджуватись, стресостійкість та адаптацію до непередбачених обставин під час гри. Виявлено, що досвід гри, регулярні тренування та психологічна підтримка позитивно впливають на психологічну стійкість шахістів.

Психологічна підготовка в шахах завжди відігравала ключову роль у досягненні високих результатів. Останніми роками акцент в дослідженнях в цій області став на оптимізації процесу підготовки шахістів. На основі цієї концепції в Херсонській ДЮСШ з шахів і шашок Херсонської міської ради було запропоновано збільшити кількість годин психологічної підготовки для групи базової підготовки 3 року навчання (ГБП-3) вдвічі.

Робота на магістерською тривала з вересня 2022 р до серпня 2023 р. Експериментальна частина та оцінка результатів тривала 6 місяців (січень-серпень 2023 р.). Вартує відзначити, що план підготовки був розроблений на основі плану підготовки групи базової підготовки 1 року навчання (ГБП-1), оскільки тренер групи базової підготовки 3 року навчання (ГБП-3) працює сумісником. Хоча офіційних турнірів в програмі навчання не передбачалося, учасники регулярно грали навчально-тренувальні партії.

Для об'єктивної оцінки прогресу шахістів було розроблено систему тестування. Перший етап тестування пройшов у січні, на початку дослідження. Далі був проміжний етап в квітні-травні. Заключне тестування було проведено після участі у двох офіційних онлайн турнірах: 22 липня – Відкритий міський онлайн турнір з шахів, присвячений Дню шахів та 24 серпня – Відкритий міський онлайн турнір з шахів, присвячений Дню Незалежності України.

Очікувалось, що після збільшення кількості годин на психологічну підготовку підвищиться загальна психологічна готовність шахістів до змагань. Результати дослідження підтвердили цю гіпотезу. Ключове питання, на яке потрібно знайти відповідь, полягає в тому, чи достатньо збільшити кількість годин психологічної підготовки вдвічі для покращення загальної готовності шахістів до тренувальної та змагальної діяльності.

На підставі анкетного опитування ГБП-3 можемо зробити такі висновки. З отриманих даних стає зрозуміло, що велика частина шахістів грає вже мінімум 7 років. Переважна більшість шахістів бере участь в навчально-тренувальних змаганнях. Що стосується методів підготовки, то аналіз партій та теоретичні заняття є найбільш затребуваними. Багато шахістів акцентують на важливості позитивного мислення та візуалізації в якості основних психологічних інструментів. Чимало учасників відчувають напругу на початку партії, що підкреслює необхідність

методики управління емоціями. Хоча більшість визнають важливість психології в шахах, не всі звертаються до тренерів та/ або професійних психологів за допомогою. Ті, хто користується психологічною допомогою, відмічають покращення у своїй змагальній активності.

Ці дані підтверджують величезний вплив психології на високопрофесійний рівень шахової гри. Враховуючи глибину та стратегію шахів, здатність ефективно реагувати на стрес, зосереджуватися та приймати вірні рішення в критичних моментах є есенційною. Проте, як демонструють результати, не всі шахісти включають психологічні практики в свою підготовку, що може свідчити про їхню неповноту. Це особливо важливо для молодших та недосвідчених гравців, які, можливо, не відчують всіх нюансів психології конкурентної гри. Більше уваги до психологічних аспектів може допомогти цим гравцям покращити свої показники, знизити стрес та отримувати більше задоволення від змагань.

Результати анкетування за методикою STAI перед першими турнірами демонструють різноманітність рівнів тривожності серед десяти шахістів. Троє з них показали високий ступінь зосередженості та комфорту, що свідчить про гарну психологічну готовність до змагань. Однак, двоє проявили великий рівень тривожності, який може негативно позначитися на їх виступах. Їхні реакції на питання, пов'язані зі страхом та напругою, вказують на можливі психологічні перешкоди під час гри. Решта групи демонструє помірний рівень тривожності, що свідчить про їх неоднозначні почуття щодо своєї підготовленості. Загалом, такі дані акцентують на необхідності звертати увагу на психологічний аспект у підготовці до змагань, дозволяючи тренерам та психологам адаптувати підготовку під конкретного спортсмена.

Аналіз результатів опитування за тією ж методикою після проміжних та фінальних турнірів демонструє відчутну позитивну динаміку. Це свідчить про підвищення психологічної стабільності шахістів, що може бути наслідком ефективної психологічної підготовки. Ті шахісти, які на початку дослідження відчували велику тривожність тепер показували більш стабільний емоційний стан, що сприяє кращому виступу на турнірах.

Ці покращені результати являються переконливим доказом важливості психологічної підготовки та її позитивного впливу на психологічний стан спортсменів. За допомогою належних стратегій та методик тренування розуму, шахісти змогли покращити свій рівень тривожності та досягти вразливих результатів на змаганнях.

Після аналізу результатів методики ACSI для десяти шахістів, було виявлено, що середні бали опитуваних розташовуються у діапазоні від 44 до 61 балу. Більшість шахістів отримали від 50 до 60 балів, що свідчить про високий загальний рівень їхніх психологічних навичок. Зокрема, щодо категорії "Подолання труднощів", середній бал становив приблизно 7,5, що свідчить про те, що більшість шахістів володіють стратегіями подолання труднощів під час змагань. У категорії "Тренованість", більшість гравців

отримали бали від 6 до 9, вказуючи на високий рівень підготовки. Середній бал для "Сконцентрованості" становив приблизно 8, що є важливим аспектом для шахістів. Більшість гравців також показали високий рівень "Впевненості та мотивації досягнень" і "Постановці цілей та психологічній підготовці", отримуючи бали від 6 до 9. "Досягнення піку під тиском" показало, що більшість шахістів здатні ефективно виступати в стресових ситуаціях з балами від 6 до 9. "Контроль рівня тривожності" вказав, що шахісти вміють керувати своєю тривожністю під час змагань, отримуючи бали від 6 до 8.

Узагальнюючи, шахісти проявили сильні психологічні навички, зокрема в аспектах концентрації, впевненості та контролю тривожності, що свідчить про їхню готовність до високих досягнень у світі шахів.

Висновки. Подвоєння часу, відведеного на психологічну підготовку, дало можливість глибше працювати над ключовими аспектами психіки спортсмена: стресостійкість, концентрація уваги, самоконтроль та адаптація до несподіваних ситуацій. Зокрема, шахісти показали покращення в умінні зосереджуватися на тривалій період часу, швидше реагувати на зміни в ситуації на дошці та зберігати спокій під час критичних моментів гри.

У підсумку, експеримент з подвоєнням часу на психологічну підготовку підтвердив його ключову роль у підготовці шахістів. Цей підхід не тільки сприяє покращенню технічних навичок гри, але й розвиває психологічну витривалість, яка є необхідною для успіху в шахах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Височіна Н.Л. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/Н.Л. Височіна: Нац. ун-т фіз-го виховання і спорту України, - Київ, 2011. – 20 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб./В.І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – 272 с.
3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту [Текст]/ Гринь О., Воронова В.// Спортивний вісник Придніпров'я – Дніпро, 2015. – № 3 С.29-34
4. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр./[Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.]: за заг. ред. Т.В. Петровської. – К.: Видавець Позднишев, 2021. – 166 с.
5. Шалар О. Г. Практикум з педагогіки та педагогіки спорту: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014. – 154 с.

Науковий керівник кандидатка педагогічних наук, доцентка Коваль В.Ю.