

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШАХІСТІВ ДО  
ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконав: студент 2 курсу 11-221М  
групи

Спеціальності: 017 Фізична культура  
і спорт

Освітня програма: «Фізична культура  
і спорт»

**Гавриченко Василь Сергійович**

Керівник: канд. пед. наук, доцентка  
кафедри теорії та методики фізичного  
виховання Херсонського державного  
університету

**Коваль В.Ю.**

Рецензент: доктор педагогічних наук,  
професор; завідувач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Львівського державного університету  
ім. Івана Боберського

**Боднар І.Р.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи загальної та психологічної підготовки спортсменів-шахістів</b> .....	7
1.1. Історичний аспект розвитку шахів та психології шахів.....	7
1.2. Види підготовки шахістів.....	9
1.3. Психологічна підготовка спортсмена-шахіста.....	18
1.4. Реалії сьогоденної підготовки шахістів.....	34
<b>РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження</b> .....	37
2.1. Методи дослідження.....	37
2.2. Організація дослідження.....	42
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження</b> .....	44
3.1. Аналіз отриманих даних.....	44
3.2. Рекомендації для тренерів та психологів з оглядом на результати роботи.....	50
3.3. Перспективи подальших досліджень.....	51
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	55
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	57
<b>ДОДАТКИ</b> .....	64



## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний спорт вимагає від спортсменів не тільки фізичної готовності, але й психологічної стійкості та готовності до викликів змагальної діяльності. Шахи, як інтелектуальний вид спорту, особливо підкреслюють цю потребу. У шахах стратегічне мислення, прийняття рішень під тиском часу, концентрація та емоційний контроль є вирішальними для успіху.

Тема психологічної підготовленості шахістів до тренувальної та змагальної діяльності є особливо актуальною в контексті сучасних викликів спортивної психології: забезпечення оптимального психологічного стану спортсмена перед важливим матчем; допомога шахісту у подоланні стресу, відчуття тривожності або розслабленості в критичний момент партії. Ці та інші питання стають ключовими для дослідження. На думку таких фахівців, як Н. Височіна, В. Воронова, Ф. Гобет та ін., психологічна підготовка повинна бути важливою складовою всебічної підготовки спортсменів, у тому числі і шахістів[1, 3, 42].

Магістерська робота спрямована на вивчення та аналіз методів психологічної підготовки шахістів до тренувальної та змагальної діяльності. Зокрема, основна увага приділена вивченню інноваційних підходів та методик, що використовуються в психологічній підготовці вищого рівня.

### **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

**Мета:** вивчити основні принципи психологічної підготовленості, визначити її ефективність та вплив на загальний рівень підготовки

шахістів, розробити рекомендації для тренерів та психологів з метою оптимізації процесу підготовки.

**Завдання роботи.** Основним завданням даної роботи є вивчення та аналіз психологічної підготовленості шахістів до тренувальної та змагальної діяльності:

1. Дослідити сучасні методики та підходи до психологічної підготовки спортсменів у сфері шахів.
2. Визначити ключові психологічні фактори, які впливають на успіх шахіста під час тренувань та змагань.
3. Провести емпіричне дослідження для перевірки ефективності запропонованих методів та рекомендацій у практиці.
4. Розробити рекомендації для тренерів та психологів щодо оптимізації процесу психологічної підготовки.

**Об'єкт дослідження:** психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності.

**Предмет дослідження:** розвиток психологічних навичок як способу підвищення результативності шахістів.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичне дослідження емпіричних даних наукової і методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження, яке включає дослідження психологічних навичок шахістів.
3. Педагогічний експеримент.

**Наукова новизна дослідження:**

1. Доповнено дані систематичного аналізу психологічних особливостей шахістів на різних етапах їхньої підготовки;
2. Встановлено зв'язок між кількістю годин, відведеними на психологічну підготовку, та ефективністю виступів шахістів на змаганнях;

3. Розроблено практичні рекомендації для тренерів та психологів, спрямовані на підвищення психологічної готовності шахістів до змагальної діяльності.

**Практична значимість результатів.** Практична значимість результатів дослідження "Психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності" виявляється в наступних аспектах:

1. Методики та рекомендації, розроблені на основі цього дослідження, можуть бути застосовані тренерами та спеціалістами з психологічної підготовки для покращення ефективності тренувального процесу та підвищення результативності виступів шахістів.

2. Результати дослідження можуть бути використані в навчальному процесі у вищих та середніх спеціалізованих навчальних закладах, що готують спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту, а також психологів.

3. Дослідження може служити базою для розробки нових методик та програм, спрямованих на підготовку спортсменів не тільки в шахах, але й в інших видів спорту, де психологічна стабільність та концентрація відіграють ключову роль.

4. Матеріали роботи можуть бути корисними для тренерів та практичних психологів, які працюють зі спортсменами, допомагаючи їм справлятися зі стресом, тривожністю та іншими психологічними аспектами змагальної діяльності.

Таким чином, практична значимість результатів цього дослідження полягає в можливості застосування отриманих знань та методик для оптимізації процесу психологічної підготовки шахістів, покращення їхньої ефективності в тренуваннях та змаганнях та підвищення загального рівня психологічної підготовленості спортсменів.

**Публікації.** Концепція, головні теоретичні положення і висновки

кваліфікаційної роботи надруковані в статті «Психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності» в щорічному виданні Херсонського державного університету, електронному альманаху «Магістерські студії» (Івано-Франківськ, 2023).

**Структура роботи.** Робота викладена на 55 сторінках основного друкованого тексту і складається з вступу, трьох розділів: вивчення теоретичних основи загальної та психологічної підготовки спортсменів-шахістів, організація та методи дослідження, аналіз результатів досліджень й висновків. Містить 4 таблиць та ілюстрована 1 рисунком, має додатки (С. 64-84). Список літератури включає 55 найменувань (бібліографія С. 57-63).

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ШАХІСТІВ**

#### **1.1. Історичний аспект розвитку шахів та психології шахів**

Шахи не лише гра, але й спорт, що вимагає від своїх представників не менше відданості, витримки та підготовки, ніж багато інших фізичних дисциплін. У сучасному світі конкуренція у шахах дедалі зростає, і для досягнення вершин потрібно глибоко розуміти не лише стратегії гри, але й психологічні аспекти, які впливають на рішення та поведінку гравця.

Цей розділ присвячений розкриттю теоретичних засад загальної та психологічної підготовки спортсменів-шахістів. Ми розглянемо основи психології, які стосуються спортивного контексту, а також поглиблено розглянемо специфіку шахової гри.

Шахи – цікава інтелектуальна гра, якій налічується не одна сотня років. Шахи – це такий винахід людства, який включає в себе складові мистецтва, науки та спорту. Шахами захоплюється багато людей у всьому світі. Досі достеменно не відомо не винахідників гри, ні часу її виникнення. Скоріш за все – це колективна творчість різних народів.

З розвитком шахів у Європі почала формуватися і психологія шахів. Основні стратегії та тактики, вивчення початкових ходів та ендшпілів стали основою шахової підготовки. В XIX ст. зі зростанням популярності шахових турнірів, почала формуватися психологія конкурентної гри. Шахісти почали застосовувати психологічний тиск, вивчати слабкості опонентів, використовувати стратегії для деморалізації суперника.

XX ст. принесло революцію у підходах до підготовки шахістів. З'явилися шахові школи, програми підготовки та викладання. А з



появою комп'ютерів та шахових програм стало можливим аналізувати партії на новому рівні [26].

Психологія шахів стала невід'ємною частиною професійної підготовки. Великі майстри, такі як Михаїл Ботвинник, Віктор Корчної, Гаррі Каспаров та багато інших, акцентували увагу на важливості психологічної підготовки. Сучасна психологія шахів досліджує такі аспекти, як концентрація, стресова витривалість, прийняття рішень під тиском часу, а також емоційний контроль. Дослідження показують, що успішність у шахах залежить не лише від знань та досвіду, але й від психологічної готовності до викликів гри.

Історичний розвиток шахів та психології шахів демонструє, як глибоко ці два аспекти переплетені та як вони взаємодіють для формування сучасного професійного шахіста. Буйний сплеск інтересу до шахів, вихід шахів на Міжнародну арену спонукало самих гравців та вчених шукати методи й психологічної боротьби та підготовки.

Серед них можна назвати таких корифеїв [3]:

- *Ласкер Еммануїл* (1868-1941) – німецький шахіст, математик, філософ, Другий чемпіон Світу з шахів, який володів титулом 27 років. Він перший зі всесвітньо відомих шахістів став надавати велике значення психологічним факторам, ставши першовідкривачем психологічного підходу до гри, описавши це у своєму підручнику («Підручник шахової гри» (1925).

- *Нечаєв Олександр Петрович* (1870-1948) - російський та радянський психолог, педагог. Написав класичний твір з психології шахів «Психологія перемог та поразок у шаховій грі» (1928), де описав такі моменти: вік та його вплив на успіх у грі, навіювання шахістів, увага гравця, увага гравця і т. д., вплив гри на подальше життя спортсмена.

- *Крогіус Микола Володимирович* (1930-2022) – радянський шаховий теоретик, гросмейстер, міжнародний арбітр, вчений, доктор

психологічних наук. Він творець нової галузі психології – психології шахової гри. Автор таких книг з психології шахів: «Особистість в конфлікті. За матеріалом дослідження шахової творчості» (1976); «Психологічна підготовка шахіста» (1979); «Психологія шахової творчості» (1981) та ін. Роботи з психології шахів Крогіуса були видані в багатьох країнах світу (США, Велика Британія, Німеччина, Аргентина, Іспанія та ін.). Він уперше узагальнив прийоми психологічної боротьби в спорті, дослідив психологічну ініціативу, вивчив конфліктологію та інші галузі психології.

- *Загайнов Рудольф Максимович* (1940-2014) – доктор психологічних наук, професор. Керував центром психологічної підготовки спортсменів, автор більш ніж 90 праць, де описував проблеми унікальності особистості спортсмена-чемпіона, непереможність характеру, волі та ін. Автор таких книг: «Як свідомий обов'язок. Щоденник психолога» (1991); «Поразка» (1993); «Прокляття професії» (2001), та ін.

І це далеко не повний перелік, який можна продовжувати й продовжувати. Як бачимо з короткого історичного екскурсу з шахів та психології шахів, то намагання описати психологію виду спорту були з давніх давен і продовжується дотепер.

## **1.2. Види підготовки шахістів**

Для того, щоб успішно просуватись важким та тернистим спортивним шляхом від початківця до гравця вищої спортивної кваліфікації слід досягти хорошої, стійкої спортивної форми. Для гарної спортивної форми характерні: упевненість у власних силах, емоційний сплеск, швидкі точні відчуття і сприйняття, готовність до бою і нестандартних рішень. По факту спортивна форма – це стан готовності до змагання, здатність знайти креативний підхід. Увійти в гарну спортивну форму можна лише при систематичній всебічній підготовці,

яка включає: теоретичну, практичну, психологічну та фізичну підготовку.

Види підготовки шахістів можна класифікувати за різними аспектами їхньої діяльності. Кожний тип підготовки спрямований на покращення конкретних аспектів шахів. Ось декілька основних видів підготовки:

*Теоретична підготовка* включає вивчення дебютів (початкова стадія партії), мідельшпілю (середня частина партії) і ендшпілю (кінцева частина партії), аналіз сучасних та історичних партій та вивчення шахової літератури та матеріалів.

*Практична підготовка* передбачає регулярну гру з різними опонентами, тренувальні матчі та онлайн-гру для відточування навичок та експериментування з новими стратегіями.

*Психологічна підготовка* зосереджена на тренуванні концентрації та витримки, роботі з психологом, особливо для підготовки до важливих турнірів, та використанні медитаційних та релаксаційних технік.

*Аналітична підготовка* включає використання шахових програм та баз даних для аналізу партій, аналіз власних помилок і слабких місць та порівняння та аналіз партій великих майстрів.

*Фізична підготовка* охоплює регулярні фізичні тренування для покращення загальної витривалості та здоров'я.

*Тактична та стратегічна підготовка* включає вивчення та аналіз конкретних тактичних та прийомів та тренувальні завдання на розпізнавання тактичних мотивів та стратегії гри.

Всі ці види підготовки взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного, і для досягнення високих результатів у шахах шахіст має працювати над собою в усіх цих напрямках.

Особливу увагу слід приділити комунікації та взаємодії з опонентами. Шахи – це не лише гра логіки та стратегії, але й гра психології. Розуміння психології опонента, його стратегічних намірів та

емоційного стану може стати вирішальним чинником у виграші. Інтерперсональна підготовка також стосується навичок спілкування під час турнірів, навчання працювати з критикою та стресом, а також розвитку вмінь адаптації до нових умов і невизначеності. Крім того, самоорганізація та планування також є важливими складовими підготовки шахіста. Ефективне планування своєї підготовки, розподіл часу для аналізу, практики та відпочинку може значно збільшити продуктивність тренувань.

Шахи – це спорт, хобі, цікаве проведення часу, вміння проводити тонкий стратегічний та тактичний розрахунок, логічне мислення. Шаховому спорту притаманні всі ознаки спортивної діяльності, хоча деякі не визнають і досі, що шахи – спорт, або відносяться до них зневажливо. І до тепер можна почути думки, що який це спорт, якщо немає рухової активності і т. ін.

Шахи – це спорт, так як цьому виду спорту також притаманні такі ознаки спорту [3, с. 19]. Розглянемо їх в таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Загальні ознаки спортивної діяльності  
та її присутність у шахах**

<b>№ п/п</b>	<b>Ознаки спортивної діяльності</b>	<b>Наявність у шахах (+/-)</b>	<b>Примітки</b>
1.	Предметом спортивної діяльності є спортсмен.	+	
2.	Властиві спеціальні рухові активності.	-	Наявна активна розумова діяльність.
3.	Основою спортивної діяльності є змагання.	+	
4.	Діяльність спортсмена направлена на досягнення максимальних високих результатів.	+	
5.	Кінцевою метою діяльності спортсмена є спортивна діяльність.	+	

б.	Профільююча спрямованість та значущість для суспільства.	+	
----	--	---	--

Якщо адаптувати ці ознаки, які наведені в навчальному посібнику Воронової В.І. до шахів, то охарактеризувати ці пункти можна таким чином:

1. *Предметом* спортивної діяльності є сам шахіст, який одночасно набуває статусу як об'єкта так і суб'єкта цієї діяльності. Тобто об'єктність/суб'єктність в спорті досягається завдяки тільки злагодженій роботі самого спортсмена та його команди (тренера, психолога, медика...).

2. Нажаль шахи відносяться до малорухливих видів спорту. Тому, якщо цей пункт адаптувати до шахів, то замість рухової активності більша частина роботи шахіста пов'язана з *розумовою активністю*. В той же час шахіст не повинен забувати про фізичні вправи та навантаження, які допомагають тренувальній та змагальній діяльності.

3. Основною рисою спортивної діяльності є *змагання* – це регламентоване суперництво, у ході якого можна об'єктивно порівняти рівень можливостей і спеціальних здібностей спортсменів [3]. В шахах також основним способом перевірити свої сили та можливості є змагання (турніри). Без змагальної діяльності шахи стають лише хобі та розвагою, засобом тренування розуму та пам'яті.

4. У шаховому спорті спортивна діяльність направлена на *досягнення максимально-якісних спортивних результатів*. Це зумовлює надмірні ментальні та психічні навантаження на спортсмена.

5. *Фінальною метою* спортивної діяльності є спортивне досягнення – демонстрація спортсменом своїх можливостей в обраному виді спорту [3]. Крім демонстрацій можливостей свого розуму, здатності до розрахунку конкретних варіантів, спортивна діяльність шахіста сприяє також виховному, психологічному, соціальному та іншим

аспектам життєдіяльності спортсмена, а це провокує різнобічне формування особистості.

6. Спортивна діяльність шахіста має велике значення для суспільства, особливо на тлі останніх перемог наших спортсменів на міжнародних аренах (наприклад, Збірна України з шахів у 2021 році в Словенії на Командному чемпіонаті Європи стала переможцем). Такі успіхи видатних українських шахістів сприяють популяризації спорту в Україні, залучає багатьох людей займатися шахами, сприяє розвитку любові до Батьківщини, патріотизму, розвиває ціннісні та моральні аспекти психіки людини.

У загальній класифікації групи абстрактних видів спорту (за Матвєєвим) гра в шахи відноситься до тих видів спорту, де результат визначається не за результатом активних рухових дій чи руховою активністю спортсмена, а за абстрактно-логічним вмінням провести партію. Виходячи з цього, тренувальна чи змагальна діяльність спортсмена-шахіста пов'язана з інтелектуальною працею, яка має сильне емоційне забарвлення.

Основні завдання, що вирішуються у процесі підготовки спортсмена, такі:

- 1) опанування техніки та тактики шахів;
- 2) забезпечення необхідного розвитку якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основні навантаження у шахах;
- 3) виховання належних моральних і вольових якостей;
- 4) забезпечення необхідного рівня загальної та психічної підготовки;
- 5) набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- 6) комплексне вдосконалення та виявлення в змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена-шахіста.

Згідно з «Положенням про ДЮСШ...» [21] підготовка спортсменів має здійснюватися за принципом гармонійного виховання, фізичного розвитку та ін. До складу ДЮСШ повинні входити наступні групи:

- група початкової підготовки;
- група базової підготовки (попередня та спеціалізована);
- підготовки до вищої спортивної майстерності.

*Групи початкової підготовки.* В цих групах тренер набирає учнів, які мають бажання та хист до шахів. Завданням спортивного педагога є спонукання до регулярних занять шаховим спортом, розвиток здібностей, гармонійний моральний, етичний, вольовий розвиток майбутніх спортсменів-шахістів. В цей період вихованець повинен оволодіти фундаментом, тобто базовою технікою та тактикою, які застосовується у шахах.

*Групи базової підготовки* поділяються на групи *попередньої базової підготовки* (1-3-й роки навчання) та групи *спеціалізованої базової підготовки* (4-5-й роки навчання). Хоча в офіційній документації ці групи вказуються лише як групи базової підготовки та рік навчання.

Під час навчання на першому етапі базової підготовки (попередньої базової підготовки) вихованець повинен пристосуватись до різного роду тренувальних і змагальних навантажень, що сприятиме досягненню високих спортивних результатів у турнірах. Також учню необхідно підвищити рівень своїх знань з різних видів підготовки. Серед завдань цього етапу є і поліпшення спортивних результатів.

На другому етапі базової підготовки (спеціалізованої базової підготовки) вихованці, які мають перспективу подальшого зросту, отримують спеціалізовану підготовку. Метою цього етапу є досягнення високих спортивних результатів та входження до складу збірних команд мінімум місцевого рівня.

*Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.* У цих групах вихованці досконало відшліфовують свої техніко-тактичні та стратегічні дії. Метою цього навчання є досягнення вихованцями високих спортивних результатів на змаганнях рівня країни та міжнародному рівні. Це також етап для входження спортсменів до резерву національної збірної команди з шахів.

Слід зазначити, що на кожному етапі спортивної підготовки збільшується навантаження на учня ДЮСШ. Мета тут переслідується така: адаптація організму до тренувальної та змагальної діяльності, досягнення спортсменом максимальних спортивних результатів через підвищення його рівня майстерності. Так, наприклад, тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не може перевищувати дві навчальні години (90 хв.), а в групах базової підготовки одне заняття не може бути більшим за три навчальні години (135 хв.). У групах підготовки до вищої спортивної майстерності – не повинне перевищувати чотири навчальні години (180 хв.).

Оскільки шахи відносяться до так званих нем'язових або гіподинамічних видів спорту, в яких основне навантаження на спортсмена проявляється не в навантаженнях на м'язовий та опорно-руховий апарат людини, а в інтелектуальній діяльності, то основним видом спортивної підготовки спортсмена-шахіста є **спеціальна підготовка**. Ця підготовка поділяється на два підвиди.

*Теоретична підготовка* – це загальна теорія шахів, дебютна підготовка, теорія мідельшпілю (середина гри), ендшпілю (кінець партії).

*Практична підготовка* – це аналіз зіграних партій, не залежно від результату, різноманітні вирішення задач, етюдів, комбінацій тощо. Також до цієї підготовки можна віднести індивідуальне заняття з тренером, участь у різних змаганнях, як кваліфікаційних, так і тренувальних.



Останніми видами підготовки, які несуть *допоміжний характер*: психологічна або психовольова підготовка; фізична підготовка.

Якщо проаналізувати шахову літературу, а також навчальну програму для ДЮСШ [33], то якісну підготовку спортсмена-шахіста можна представити у наступній схемі:



**Рис. 1.1.** Схема підготовки спортсмена-шахіста

Описати цей малюнок можна так:

1. **Теоретична підготовка шахістів** – це основна підготовка спортсмена. Вона складається: з вивчення історії шахів (вивчаються етапи розвитку шахової гри, видатні постаті в шахах); вивчення дебютів, мідельшпілю та ендшпілю, як трьох основних стадій шахової партії; вивчення шахової літератури, як основного засобу вдосконалення.

2. Другий основний вид підготовки – це **практична підготовка**. Практична підготовка включає в себе такі складові як: навчально-ігрова практика (навчальні партії, тренувальні змагання); змагальна практика (сеанси одночасної гри, кваліфікаційні турніри); аналітична практика (аналіз шахових партій, типових позицій, дебютних схем тощо)

3. **Психологічна підготовка шахістів**. На базі та фундаменті психологічної та вольової підготовки спортсмена-шахіста лежать такі засади:

- особливості виду спорту;
- особистісні психологічні якості спортсмена.

Чим більша відповідність між цими засадами, тим краще спортивні результати.

Більш детально про психологічну підготовку буде розглянуто у наступних розділах цієї роботи.

Але можна вже зараз сказати, що психологічна підготовка спортсмена має великий вплив на його тренувальну та змагальну діяльність. І, нажаль, ця роль нівелюється деякими місцевими органами виконавчої влади, школами або тренерами, які не проводять цей вид підготовки зовсім або проводять недостатньо.

4. **Фізична підготовка шахістів**. Шахові змагання за своєю тривалістю не мають аналогів в інших видах спорту (у середньому від 9 до 16 днів по 9 годин на день), тому надзвичайна важлива фізична підготовленість спортсменів, їх витривалість.

Фізична підготовка шахіста направлена на: додержання вимог здорового способу життя; витримування високих інтелектуальних та емоційних навантажень; збільшення загальної опірності та працездатності організму; здобуття високих результатів під час спортивної діяльності; підтримання високої спортивної форми; загальне оздоровлення організму спортсмена та підтримання у стані готовності всіх систем організму.

Фізична підготовка є важливою частиною спортивної підготовки спортсмена, в тому числі й спортсмена-шахіста.

Кожний з цих факторів для будь-якого шахіста має різний, суцільно індивідуальний вплив, тому й питання корегування кожного з них вирішується в індивідуальному порядку.

### **1.3. Психологічна підготовка спортсмена-шахіста**

Багатий досвід показує, що удосконалення в шахах не заважає виконанню обов'язків у житті. Шахи не тільки не заважають, але й сприяють гармонійному розвитку особистості (одній з головних задач фізичної культури та спорту).

В процесі занять шахами розвивається логічне мислення, інтуїція, довготривала й оперативна пам'ять, удосконалюється здатність до концентрації уваги.

Але шахи – це й спорт, це тренування й азарт змагань. Гаррі Каспаров, 13-й чемпіон світу з шахів, казав, що кожна партія схожа на маленьке життя, яке гравець проживає за шахівницею [43].

На думку проф. Коробейнікова Г.В.: «Для досягнення певного рівня психологічної підготовленості у спорті вищих досягнень здійснюється цілеспрямована та спеціально організована психологічна підготовка. Вона є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і введена в комплекс заходів щодо його забезпечення. Психологічну підготовку спрямовано на формування

необхідних для спортивної діяльності психічних якостей особистості, професійно важливих знань, умінь і навичок, а також досягнення такої стійкості, яка забезпечує можливість вирішення поставлених завдань під час змагань. Основна мета психологічної підготовки спортсмена високої кваліфікації полягає в забезпеченні досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості й готовності до змагань, уміння протистояти психічному перенапруженню та запобігати його виникненню» [ 17,с.239]

Психологічна підготовка спортсмена-шахіста відіграє критично важливу роль у його успіху. Шахи – це гра, яка вимагає не лише глибоких знань і стратегічних навичок, але й високої психологічної стійкості. Ось декілька ключових аспектів психологічної підготовки шахіста:

1. Концентрація уваги забезпечує здатність гравця зосереджуватися на грі протягом тривалого часу, відсіюючи зовнішні подразники.

2. Самоконтроль допомагає гравцю залишатися спокійним навіть у найбільш напружених моментах партії, що дозволяє уникнути імпульсивних рішень.

3. Стратегії для управління стресом і нервовістю під час змагань дозволяють гравцю краще контролювати свої емоції.

4. Візуалізація допомагає уявити різні сценарії гри, що підготовлює гравця до реальних ситуацій.

5. Позитивне мислення забезпечує концентрацію шахіста на позитивних моментах, замість фіксації на помилках чи програшах.

6. Психологічна витривалість допомагає гравцю витримувати психологічний тиск, особливо в довгих та складних партіях.

7. Самооцінка і самовіра підвищують моральний дух та мотивацію до навчання та покращення.

8. Медитаційні та релаксаційні техніки допомагають знижувати рівень стресу, збільшувати концентрацію та вдосконалювати емоційний стан.

Психологічна підготовка спортсмена-шахіста вимагає індивідуального підходу, враховуючи особливості кожного гравця, і може стати вирішальним чинником у досягненні високих результатів на шахових змаганнях.

Шахи вимагають великої витримки, наполегливості, залізної волі. Тому спортсмени-шахісти повинні навчитися боротися з втомою та поганим настроєм, вміти залишати зайві думки поза дошкою, звільнитися від хвилювань, страху, що пов'язані з шаховими невдачами, які неминучі на важкому шаховому спортивному шляху. Спортсмен-шахіст мусить навчитися створенню необхідної психологічної налаштованості, виробленню стійкості та зміцненню сили волі.

Щоб витримати великі нервові перевантаження сучасних шахів, необхідна відповідна психологічна підготовка спортсмена. Хвилювання, тривога, паніка, гнів, радість, розчарування тощо – це величезна гама почуттів і переживань, які відчуває гравець до початку та під час партії, а також і по її закінченню. Психологічна підготовка допомагає навчитись долати свої емоції, не розгубитись, а прийняти правильне рішення у неочікуваній ситуації.

Психологічна підготовка навчає шахіста вмінню проникати до внутрішнього світу супротивника, краще розуміти його наміри.

**Психологія** (гр. *psyche* – душа, дух, *logos* – вчення, наука) - вивчає психічні явища (мислення, почуття, волю) і поведінку людини, особливості її характеру, душевний стан [2]. Психологія, методи психології застосовуються в різних галузях медицини, у соціальній і господарчій діяльності людини. За визначенням Воронової В.І. «...**психологія спорту** – це прикладна галузь психологічної науки, що вивчає особливості та прояви особистості спортсмена, який діє в

особливих умовах спортивної діяльності, переживаючи при цьому специфічні психічні стани.» [3, с. 9]

За останні десятиліття з'ясувалось, що без вивчення та використання «людського фактору», тобто психології, не обійтися і у шахах. У шахах протистоять дві людини, які вирішують умовний конфлікт між собою специфічними шаховими засобами.

**Психологія шахів** – це вивчення пізнавальних процесів, що необхідні для гравця в шахи. Говорячи про психологію шахової гри, можна торкнутися безлічі різних проблем. Дійсно, можна сказати про такі явища, як розрахунок і пам'ять, про процеси ухвалення рішень, про засоби поставити супротивника у неприємну чи складну ситуацію.

Завдання психології шахів, психологічної підготовки шахіста складається не тільки з пошуку прийомів для кращого вивчення теорії, а й у використанні отриманих знань у боротьбі двох особистостей.

Дуже поширена в сучасному світі професія психолога. Спортивна психологія вивчає, як психологічні чинники впливають на ефективність занять спортсмена, на досягнення ним успіхів у спорті. Вперше узагальнив прийоми психологічної боротьби у спорті радянський науковець Микола Крогіус – гросмейстер, міжнародний арбітр. Крогіус – творець нової галузі психології – психології шахової гри, близько 20 його книг і 150 статей присвячені безпосередньо науковим дослідженням у галузі психології спорту.

Методи психологічного впливу на спортсмена у процесі його тренувальної та змагальної діяльності формують й удосконалюють такі якості особистості, які необхідні для успішного досягнення цілей.

Психологічну підготовку проводять тренери, психологи. Тренер у спорті, безсумнівно, найголовніший наставник, тим паче для юного шахіста він є ще й орієнтиром у становленні особистості. Серйозні психологічні проблеми повинен вирішувати спеціаліст-психолог. Він допомагає спортсмену розібратися в проблемах, знайти вихід із ситуації,

він додає сили для нових спортивних досягнень. Психологи, як правило, є в складі спортивних команд, клубів. Психологічну підготовку проводять і самі спортсмени методом аутотренінгу.

Система психологічної підготовки спортсмена-шахіста включає наступні основні розділи:

- формування мотивації тренувальної та змагальної діяльності;
- вольова підготовка;
- психорегулююче тренування, аутотренінг;
- вивчення та розуміння суперника.

Шахіст може навчитися грати сильно та красиво, може розвинути свою пам'ять, рахунок, розуміння позицій та інші здібності. Але якщо шахіст не навчиться керувати своїми емоціями, то ніякі здібності, вроджені чи придбані, не врятують від помилок, іноді безглузвих, від нулів у таблиці. Приборкувати енергію емоцій – завдання психології шахів.

Одним із важливих елементів психологічної підготовки є формування бажання шахіста, тобто *мотивації* до постійного удосконалення на протязі довготривалого часу. На етапі початкової підготовки у тренувальному процесі немає великих навантажень, в заняттях багато нового та цікавого, шахіст прогресує від заняття до заняття. Усе це підтримує в юних спортсменах природну цікавість до занять. Але в подальшому по мірі збільшення навантажень, певній стабілізації, застою в досягненнях втрачається стійка цікавість до тренувань. Цьому може сприяти нудне, монотонне тренування, тренування за шаблоном, стереотипні завдання тощо. Тому тренер повинен уникати вищезазначених ситуацій. Він повинен прагнути забезпечити таку організацію та зміст тренувального процесу, після якого шахіст відчував би подальше бажання до удосконалення. З часом навантаження повинні зростати. Шахіст опановує теорію, техніку гри, вирішує важкі, але реальні для виконання завдання, бере участь у

змаганнях з рівними або більш сильними суперниками. Ці компоненти формують у спортсмена стійку мотивацію до досягнення успіху. В той же час необхідно слідкувати за тим, щоб емоційний стрес, якому піддається шахіст в тренувальній і змагальній діяльності, знаходився у відповідності з його фізичними та психічними можливостями [5].

Важливим моментом у підтримці стійкої цікавості шахіста до занять є постійна спільна праця з тренером. Залучення спортсмена до процесу планування та реалізації тренувальних і змагальних планів веде до підтримки в ньому цікавості до занять, турнірів, а також сприяє більш швидкому удосконаленню техніки гри, росту спортивних результатів.

Формування цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення, активного творчого ставлення до тренувального та змагального процесів, усвідомлення цілей досягнення високих спортивних результатів формують у шахіста відчуття відповідальності, полегшують подолання великих нервових напружень, ефективно мобілізують ресурси організму.

В психічній підготовці шахіста, як і будь-якого спортсмена, важливим розділом є відпрацювання *вольових якостей*. До них відносяться цілеспрямованість (ясне бачення перспективної цілі), рішучість й сміливість (розумний ризик з обмірковуванням рішень), наполегливість і завзятість у досягненні цілі та подоланні перешкод, витримка й самовладання (ясність розуму, здатність керувати своїми думками та діями в умовах емоційного збудження).

Практичною основою методики вольової підготовки слугують перед усім регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми та турнірних установ. Вирішальним у цьому є працьовитість й наполегливість у подоланні труднощів, вміння доводити почате діло до кінця, твердо тримати дане слово, при тому, що у тренувальні програми постійно повинні вводитися більш складні завдання з розбору та



рішенню шахових задач. Дуже важлива регулярна участь у різноманітних турнірах, чемпіонатах, розбір зіграних партій.

На якості вольових проявів позначається поступове посилення функції самовиховання – самопізнання, самопереконавання, самозмушування, саморегулювання емоцій, психічного та загального стану за допомогою аутогенних методів, самоконтроль.

У комплекс вольової підготовки входить також морально-етичне виховання шахіста: поведінка, дотримання правил турнірів, чемпіонатів, повага до суперників, суддів та глядачів, сумлінність та організованість, чесність, критичне ставлення не тільки до інших, але й до себе, взаємодопомога.

До вольових якостей шахіста відноситься і така якість, як впевненість у собі. Впевненість знаходиться в єдності з чіткою мотивацією цілей і задач, їх реальністю. Недостатня впевненість породжує відчуття тривоги, переоцінка сил супротивника, мотивацію не на досягнення перемоги, а на уникнення невдачі. І навпаки, коли почуття впевненості досягає оптимального рівня, позитивна результативність у турнірах, чемпіонатах зростає. Надмірна ж впевненість може призводити до образливих зривів у змаганнях, обумовлюється недооцінкою сил супротивника, зневажливим відношенням до нього.

Важливим розділом психологічної підготовки є самоаналіз.

Самоаналіз – це аналіз партій, важких ігрових ситуацій, це натиск на виявлення недоліків, на ретельний аналіз поразок, зривів у турнірі, прорахунків у підготовці.

Кожну зіграну партію треба ретельно розбирати. Аналіз не слід проводити відразу ж після закінчення партій, коли шахіст, як правило, надто збуджений і не в змозі правильно оцінити хід боротьби. Краще розбір проводити у спокійній обстановці. При цьому бажано використовувати також дані хронометражу та записи під час гри,

необхідно як можна повніше відтворити психологічну атмосферу боротьби. Перед шахістом, який вивчає свою творчість, стоїть важливе завдання – відокремити головне, суттєве від другорядної випадкової. Допомогу в цьому може надати критика даних самоаналізу іншими шахістами. Неможна відмахуватися від критики, якою б несправедливою вона не вважалась.

Визначив слабкі та сильні сторони гри, самоаналіз дає матеріал для подальшого удосконалення шахіста шляхом самовиховання. Розроблено немало прийомів удосконалення, самовиховання. Для удосконалення шахіст повинен поєднувати специфічні, чисто шахові способи підготовки з загальнопсихологічними методами самовиховання, до яких відносяться методи самопереконавання та самонавіяння.

Самопереконавання та самонавіяння є видами впливу людини на особисту психіку, ціль якої викликати визначені думки, почуття та дії.

*Самопереконавання* спирається на розуміння, на логічну доказовість доводів. Процес самопереконавання – це прихована дискусія самим з собою. Самопереконавання застосовується при виникненні сумнівів, активно протидіє невизначеності думок і почуттів шахіста та сприяє прийняттю твердого рішення. Самопереконавання не завжди призводить до успіху. Ефективність залежить від того, наскільки серйозно шахіст усвідомив необхідність подолання недоліків своєї гри.

*Самонавіяння* також є способом керування власною психікою, але самонавіяння ґрунтується на емоціональних моментах і почутті довіри. Нав'язати собі – значить відчувати тверду довіру до нав'язаного. Самонавіяння здійснюється шляхом промовляння вголос або подумки визначених наказів або настанов. Застосування самонавіяння засновано на **«правилі трьох К»** - конкретності, кратності й категоричності. Воно не може бути використано для одночасного рішення кількох цілей. Неможна також ставити перед самонавіянням завдання надто загального характеру. Самонавіяння спрямоване на досягнення якої-небудь однієї

конкретної цілі. Самонавіяння повинно бути коротким і категоричним. Для успіху самонавіяння потрібна визначена зрілість особистості, висока стійкість уваги.

Самопереконавання та самонавіяння два варіанти аутотренінгу. Це засоби впливу на особисту психіку та знаходяться у складному взаємозв'язку.

Таким чином, самоаналіз – необхідна умова для успішної праці з подолання недоліків власної гри. Шахи – напружене спортивне змагання між двома особистостями. По кожному конкретному пункту аналізу повинна бути отримана по можливості ясна відповідь на питання: «Хто сильніший?» Щоб добитися успіху, потрібен характер бійця.

Так, як шахи – це спорт, а в спорт не можливий без змагальної діяльності, то, одним з важливих елементів підготовки спортсмена-шахіста є підготовка до змагань за шаховою дошкою, тобто участі його у різних турнірах та проходження ним всієї турнірної дистанції з вмінням переборювати різні стресові ситуації.

Вміння підійти до відповідального змагання в оптимально стійкому стані є важливішим завданням психологічної підготовки шахіста. Майже у кожному змаганні приймають участь приблизно рівні за силою учасники, тому психологія може зіграти ключову роль у підсумковому результаті. Домогтися стійкого стану непросто. Процес змагань призводить до колосального перенапруження нервової системи. У багатьох спортсменів напередодні та під час змагань частішає серцебиття, з'являється хвилювання, страх, невпевненість і т. ін. У результаті – шахіст показує рівень гри нижче за свої можливості. Тому шахісту треба досягти відчуття спокою, впевненості у своїх силах, щоб ніщо не завадило показати свій клас гри, свою реальну силу.

Перед усім треба пам'ятати про ту психологічну та фізичну підготовку, яка щоденно проводилась тренером у процесі вивчення теорії, вирішенні задач, етюдів, а також самоаналізу. Напередодні

турніру треба ознайомитися з положенням про змагання, знати кількість учасників, систему проведення турніру, бажано скласти список основних суперників, можливо вже були зустрічі з кимось із них. За записами партій попередніх турнірів можна відновити партії, проаналізувати манеру їх гри. Бажано створити досье на основних суперників, знати їх вздовж і в поперек. Невідомість лякає більш за все, тому треба зробити суперників відомими та відкритими для себе. Можна просто награти типові позиції, які можуть виникнути у партіях [43]. Важливо мати напрацьовані дебютні схеми. Завжди легше грати той тип позицій, який знайомий.

Суттєва увага повинна приділятися стійкості до зовнішніх та внутрішніх перешкод. До зовнішніх перешкод відносяться діючі під час гри фактори, які заважають шахісту зосередитися на обмірковуванні чергового ходу та іноді виводять його з нормального стану, наприклад, шум у приміщенні, ходіння глядачів і поведінка супротивника та. ін.

Усе це може заважати зосередитися, у шахіста з'являються ускладнення при виборі варіантів ходу, втрачається зосередженість, впевненість. Шахісти знаходять різноманітні способи підвищення стійкості до зовнішніх перешкод. У шаховому кодексі є правила поведінки суперників під час гри. Але вони не можуть передбачити всі особливості поведінки шахістів.

Для збереження гарної спортивної форми не менш важливо мати також високу внутрішню перешкодостійкість. Мова перед усім йде про те, що у кожного шахіста є багаточисельні клопоти, які пов'язані з його повсякденним життям, з певними взаємовідносинами в сім'ї, на роботі. Під час гри шахіст повинен бути цілком зосередженим на партії, та всі його домашні клопоти, його хвилювання, які не пов'язані з шаховою грою, не повинні йому заважати. Для вирішення цієї задачі необхідно навчитися так організовувати розпорядок свого життя під час змагань,

щоб усі сліди від домашніх, робочих хвилювань були на деякий час нібито зітерті.

До внутрішніх перешкод відносяться хвилювання, які пов'язані з невдалою грою у попередніх турах або раніш допущеною помилкою у розіграній партії. Пов'язана з цим інформація, мабуть, безперервно обробляється мозком, вона нібито залишається «за стіною свідомості» і шахіст, здається, не думає про них. Та як би шахіст не прагнув про них не думати, неусвідомлено він їх аналізує. За низької стійкості до внутрішніх перешкод результати цього аналізу вриваються у свідомість, де йде обробка варіантів чергового ходу гри. У результаті нормальне осмислення ходу порушується і це може бути причиною помилкових рішень.

Важливим моментом психологічної підготовки є профілактика стомлення. У різних шахістів стомлення проявляється по-різному. У деяких виникають характерні для стомлення ознаки – втрата здібності зосередитися. Також у шахіста з'являються значні ускладнення при виборі варіантів ходу, шахіст один і той же варіант перераховує кілька разів, втрачається впевненість у виборі ходу.

У інших симптомами стомлення є поява апатії, втрата зацікавленості до гри, зниження вольового зусилля, необхідного при виборі ходу. Багато шахістів під час гри не відчують розвиток стомлення, вони зберігають звичайне самопочуття і тільки гра їх стає невпевненою, з'являються грубі помилки.

Після закінчення партії, не дивлячись на втому, виникає природне бажання проаналізувати зіграну партію, розглянути варіанти, залишені, так би мовити, за кулісами. Це треба зробити в розумних межах. Протягом 20-30 хвилин зупинитися на основних варіантах, що хвилювали під час гри, проаналізувати їх і тим самим звільнитися від зіграної партії. Інакше, якщо цього не зробити, ця здавалось би вже завершена партія усе одно буде неусвідомлено аналізуватися шахістом.

Це може завадити нормальному нічному сну, може порушувати також нормальний процес мислення шахіста наступного дня, коли він буде грати нову партію.

Ступінь стійкості до зовнішніх і внутрішніх перешкод залежить від психологічної та фізичної підготовки, яка виховує у шахіста витривалість, впевненість, рішучість, цілеспрямованість, емоційну стійкість, працездатність. Добре підготовлений шахіст вміє управляти самим собою.

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції у змаганнях призводить до того, що шахіст піддається значному стресу, який має значні психічні прояви. Занепокоєння, страх, тривога стимулюють різні фізіологічні зміни, сприяють розвитку стомлення, погіршенню концентрації та уваги. У зв'язку з цим виключно важливою стороною психологічної підготовки шахіста є розвиток здібностей до подолання стресу з використанням різних методів психологічних втручань та обов'язковою активною участю самого шахіста, створення атмосфери всебічної соціальної підтримки [20, с. 329].

Такі спортивні психологи та видатні шахісти як Крогіус М.В., Витязь Ф.І., Каспаров Г.К. виділяють кілька типів поведінки шахістів. Поділ цей спрощений, умовний, але, орієнтуючись на нього, можна узагальнити особливості поведінки спортсменів.

*Перший тип шахістів* – це спортсмени зі стійкою емоційною витримкою. Такі гравці хоч і можуть трішки розхвилюватися після поразки, але в цілому вони залишаються спокійними, непохитними, вони витривалі та зрідка зриваються. Вони можуть грати партію за партією, залишаючись в одному настрої, не дивлячись ні на що. Їх емоції та почуття залишаються нібито «за кулісами» загального спокою і тільки зрідка однієї миті можуть вирватися на волю. До таких шахістів відносилися Е. Ласкер, К. Шлехтер та ін.

*Другий тип* характеризується великою вразливістю. Шахісти цього типу до програшу відносяться дуже емоційно. Кожна поразка б'є їх прямо у серце, вони дуже засмучуються, довго не можуть звільнитися від враження програшу, не можуть настроїтися на наступну партію, втрачають ініціативу, стають в'ялими. У деяких таких гравців йде ціла низка поразок. Вони грають явно нижче своїх можливостей. До такого типу, наприклад, відносився А. Рубінштейн. Він дуже хвилювався через поразки та ніяк не міг знову привести себе до спокою і налаштуватися на наступну гру. У такі критичні моменти шахісту можуть допомогти методики абдомінального дихання, прогресивної м'язової релаксації, кілька ковтків питної тощо.

Для шахістів *третього типу* характерно на програш реагувати активацією і навіть агресією. «Кращий захист – напад» - ось їх девіз. У них відбувається потужна активація, напруження всіх ресурсів. Вони стають більш ініціативними, напружують волю і досягають успіхів. Але іноді, знаходячись у стані куражу, можна втратити критичність до своєї поведінки. Тому для шахістів цього типу необхідно практикувати методику усвідомлення та осмислення своїх дій.

Кожен шахіст повинен знайти свої власні прийоми для знищення після програшу негативного емоційного сліду, для відновлення нормального психічного стану.

При розумовій праці мозок, як правило, не може повністю відключитися, навіть якщо гра закінчена. Шахіст після напруженої гри, програшу довго не може заспокоїтися. Причина всьому пануюча ділянка збудження в корі головного мозку – домінанта, яка продовжує діяти як би за інерцією та притягує до себе збудження з інших осередків збудження центральної нервової системи. Домінанта довгий час може зберігати напруження нервової системи та виснажувати її. Іноді це напруження зберігається навіть під час сну, який, як правило, викликає розлите гальмування головного мозку та забезпечує відпочинок.

Для того щоб упоратися з непокірною домінантою треба протиставити їй ще більш сильне збудження – новий пануючий осередок збудження в корі головного мозку. Тут на допомогу шахісту приходять фізичні вправи, улюблена праця, піші прогулянки, спортивні ігри. Вони то і зможуть утихомирити домінанту. Гарну службу може послужити музика – улюблені мелодії.

У всіх випадках поразки шахісту слід зусиллям волі «відірватися» від дошки і протягом 3-5 хвилин повністю відключитися від розрахунку варіантів, «остигнути», прагнучі погасити осередки збудження в корі головного мозку. Корисно встати із-за столу, трішки пройтися, постояти біля вікна або хоча б посидіти за дошкою, заплющивши очі, змусити себе подумати про що завгодно, але не про шахи, попити води.

Звісно, все це не так просто. Але систематично тренуючи свою волю, нервову систему можна привчити себе використовувати під час напруженої шахової гри кожен вільну хвилину для відпочинку мозку – гальмування осередків збудження. Адже за допомогою аутотренінгу деякі спортсмени можуть впливати на свій емоційний стан, змінювати тонус м'язів, температуру тіла, вселити впевненість перед змаганнями. Людина отримує владу над собою.

І останнє, треба навчитися правильно реагувати на поразку. Людина терпить поразки та невдачі протягом усього свого життя. Перемоги змінюються поразками, після поразок приходять перемоги. Прикладом може бути зміна чемпіонів світу. «Найвеличніше випробування мужності людини – отримати поразку і не впасти духом» (Роберт Інгерсон). Після поразки необхідно проводити аналіз її причин і надихати себе на успіх у наступній грі. Як кажуть китайські гравці, які славляться своєю психологічною стійкістю, програш і виграш – це не втрати і придбання, а просто сходинок навчання. І треба пам'ятати, що шахи це не тільки боротьба, але й джерело найвеличнішої насолоди.



Проаналізувавши погодинні річні плани навчальної програми груп різного рівня спортивної підготовленості Херсонської ДЮСШ з шахів та шашок Херсонської міської ради можна зробити наступні висновки: психологічній підготовці приділяється недостатня увага.

Наприклад, у групі початкової підготовки першого року навчання (ГПП-1) (Додаток А) психологічній підготовці приділяється всього чотири академічні години на рік. Одна академічна година – це 45 хвилин, тобто для початківців на психологічну підготовку виділено лише 180 хвилин на рік. І розподілені не рівномірно.

В групі базової підготовки першого року навчання (ГБП-1) (Додаток Б) психологічній підготовці приділено тільки десять академічних годин на рік. А це лише 450 хвилин на рік, які розподілені по одній академічній годині кожного місяця, окрім двох літніх місяців.

Така ж ситуація в групі базової підготовки третього року навчання (ГБП-3), яка обрана для дослідження (Додаток В). Психологічна підготовка займає всього десять академічних годин на рік з таким же розподілом, як і в групі базової підготовки першого року навчання.

Але, враховуючи те, що тренер-викладач цієї групи працює за сумісництвом, то він не може відпрацьовувати понад дванадцять годин на тиждень за цією посадою, тому ГБП-3 займається за планом ГБП-1.

Як бачимо з наведених таблиць, кількість годин на рік, які виділені на психологічну підготовку дуже мала. Але, насправді, психологічна підготовка не виконується в повному обсязі, а в деяких ДЮСШ України не проводиться зовсім. Години відведені на психологічну підготовку перерозподіляються на інші види підготовки, головне, щоб співпадала кількість усіх годин, які надаються загалом на всі види підготовки на місяць та рік.

Це пов'язано з такими факторами:

- більшість ДЮСШ з шахів розташовані в пристосованих приміщеннях з малою площею, де немає можливості відкрити кабінет

психолога, так як дуже часто приміщень не вистачає навіть для тренерського складу. Тренери ділять класи: по черзі проводять навчально-тренувальні заняття, узгоджуючи розклад занять;

- поганим фінансуванням, так як здебільшого шахові школи державної форми власності;
- відсутністю у штаті посади спортивного психолога. В деяких школах не вистачає на всю кількість зарахованих учнів штатних тренерів, не кажучи вже про найняття на роботу психолога;
- більшість учнів ДЮСШ мають змогу відвідати психолога за місцем навчання, де присутність психолога є обов'язковим, але теж не завжди виконується. Але у закладах освіти працюють не спортивні психологи;
- тренери не мають спеціальних знань та компетенцій з психології спорту. Так, поперхово тренер може оцінити стан своїх вихованців, оцінити тестування у загальному вигляді, а от з нюансами виникають проблеми. А спортивного психолога поруч немає.

Це також пов'язано з тим, що, на жаль, в Україні психологічна підготовка спортсмена вважається несуттєвою.

Також хочеться зазначити, що на Чемпіонаті України з шахів серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату 2023 року в приватних бесідах з гравцями різного віку було проведено міні дослідження. Учасники відповіли на два питання:

1. Чи важлива психологічна підготовка для шахіста?
2. Коли ви займалися з тренером в ДЮСШ, чи достатньою була психологічна підготовка?

На питання №1 9 з 10 (90%) респондентів відповіли позитивно, а 1 респондент (10%) не зміг визначитися, чи важлива психологічна підготовка для шахіста.

На питання №2 7 з 10 респондентів (70%) зазначили, що робота з психологічної підготовки спортсмена «не проводилася зовсім», 2 респонденти (20%) відповіли, що була «недостатня», а 1 респондент (10%) – «достатньою».

І це в черговий раз показує, що психології спорту в нашій країні приділяється дуже мало уваги з причин зазначених вище та актуальності обраної теми.

#### **1.4. Реалії сьогоденної підготовки шахістів**

Останнім часом вже ні в кого не викликає здивування, що навчально-тренувальна і змагальна діяльність спортсмена-шахіста проводиться також завдяки інноваційним інтернет-технологіям.

Особливо цей вплив підвищився під час виникнення на планеті пандемії COVID-19 з 2020 року. А в Україні ще і через повномасштабне вторгнення військ РФ на територію держави та окупацію регіонів.

Кваліфікований шахіст повинен вільно володіти різними шаховими програмами та інтернет-платформами. На сьогоднішній день кількість таких «помічників» налічує сотні (програми, сайти, платформи).

Інноваційні технології у сфері комп'ютеризації шахів – вже невід'ємна частина тренувального процесу. Коли тренер та учень у процесі навчально-тренувальної діяльності мають у своєму арсеналі ПК або планшет, то це підвищує ефективність тренувального процесу, робить його не статичним, а динамічним, більш живим та цікавим.

Для сучасного тренера необхідно знати методи та способи швидкої обробки інформаційних джерел і вміло подавати цю інформацію відповідно до кваліфікаційного рівня спортсмена. Тому, в такому випадку, незмінними помічниками педагога стають комп'ютерні технології, як нинішній інструмент покращення роботи та виконання різноманітних задач.

На даний час існує велика кількість шахових програм та сайтів на будь-який смак. Без сумніву, якщо тренер володіє комп'ютерними та інтернет-технологіями, то його тренування стають більш продуктивними, бо ці технології – це практично необмежений доступ до інформації, яка несе професійне зростання, використання інновацій у навчально-тренувальному процесі, використання онлайн-курсів, web-сайтів.

В сучасному шаховому онлайн-світі шахові ресурси поділяють на ігрові, навчальні, інформаційні.

Але, більшість інтернет-ресурсів, які використовують шахісти, це сайти змішаної структури. Це і офіційні інформаційні сайти, сайти шахових ДЮСШ та клубів, персональні сайти гравців та тренерів, сайти змагань, сайти шахової літератури, періодики, різні сайти з базами дебютів, мідельшпілів та ендшпілів тощо.

Шахові інтернет та інноваційні технології використовуються в різних сферах та напрямках підготовки як тренерів, так і самих гравців. Це велике поле для проведення різнобічної підготовки спортсменів: теоретичної, практичної, психологічної тощо.

Спортсмени можуть грати тренувальні партії між собою, брати участь в різних змаганнях, слухати лекції різних фахівців, створювати команди тощо.

Найбільш популярні сайти, які використовуються в світі і, які мають комплексний підхід, це дві платформи: [chess.com](http://chess.com); [lichess.org](http://lichess.org).

Нажаль, під час пандемії COVID-19 більшість видів спорту припинили навчально-тренувальну та змагальну діяльність через карантинні обмеження.

Шахам в цьому плані пощастило більше, бо існує безліч програм та інтернет-платформ для занять і проведення тренувальних турнірів, у тому числі проведення занять за допомогою Zoom, Skype.

Особливо в нагоді інтернет-навчання стало зараз, коли учні ДЮСШ розкидані по всьому світу. Під час війни тренери та їхні вихованці, які були навчені користуватися цими ресурсами, продовжили тренувальний, навчально-змагальний, змагальний процеси. А це, в свою чергу, впливає на рівень всебічної підготовленості спортсменів. В тому числі і на психологічну підготовку, так як спортсмен-шахіст не втрачає навички грати у турнірах, хоча в більшій мірі тільки навчальних. Ці спортсмени будуть більш «підкованими» у шаховій теорії та змаганнях, ніж ті, хто припинив тренування і чекає на стабілізацію ситуації і повернення спорту в офлайн-режим.

Нажаль, проведення більшості змагань на онлайн-платформах носять лише тренувальне навантаження, тобто учні грають навчально-тренувальні партії.

**Висновки до розділу 1.** Підготовка шахістів є багатограним процесом, який охоплює не лише вивчення шахової теорії, але й психологічну, фізичну та тактичну і стратегічну підготовку.

Сучасний шаховий світ значно відрізняється від попередніх періодів завдяки технологічному прогресу, новим методам навчання та зростаючому професіоналізму гри.

Психологічна підготовка грає критично важливу роль у формуванні сильного шахіста, зосереджуючись на розробці навичок концентрації, самоконтролю, візуалізації, а також роботі зі стресом.

Сучасні технології, зокрема шахові програми, бази даних та онлайн-гра, дозволяють шахістам глибше аналізувати свої партії, швидко адаптуватися до нових стратегій та набувати досвіду, зіштовхуючись з різноманітними стилями гри. Глобалізація та міждисциплінарний підхід в сучасній підготовці шахістів сприяють обміну знаннями, досвідом та культурними підходами до гри між різними країнами.

Загальна та психологічна підготовка шахістів вимагає індивідуального підходу, що дозволяє враховувати унікальні особливості кожного гравця, його потреби та мотивацію.

Отже, успіх у шахах залежить не лише від знань та навичок гравця у грі, але й від його психологічної підготовки, здатності адаптуватися до сучасних реалій та постійного самовдосконалення у багатьох аспектах життя та підготовки.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

В процесі наукової роботи виникає необхідність не лише визначити основні проблеми та виклики, але й вибрати оптимальні методи для їх вивчення. Розділ 2 присвячено вибору, обговоренню та обґрунтуванню конкретних методологічних підходів, що були використані у даному дослідженні. Окрім вибору відповідних методів, цей розділ також розглядає питання планування, організації та проведення дослідження, а також забезпечує чітке розуміння етапів роботи та їх послідовності. Все це має на меті забезпечити повноту, об'єктивність та наукову коректність проведеного дослідження.

#### **2.1. Методи дослідження**

Для магістерської роботи на тему "Психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності" можна використати наступні методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз, який включає вивчення наукової літератури з психології спорту, шахів, підготовки спортсменів до змагань;
- 2) анкетування шахістів для визначення рівня їх психологічної підготовленості;
- 3) використання стандартних психологічних тестів для оцінки рівня тривожності та інших параметрів;
- 4) спостереження за поведінкою шахістів під час тренувань і змагань;
- 5) статистичний аналіз отриманих даних;
- 6) кейс-стаді для детального аналізу конкретних випадків.

Застосування цих методів допоможе глибше зрозуміти особливості психологічної підготовленості шахістів та розробити відповідні рекомендації.

У даній роботі ми використовували *шкалу тривоги Ч.Д. Спілбергера (STAI)*. Шкала (STAI) є одним із найпопулярніших психометричних інструментів для оцінки тривожності. Розроблена Чарльзом Д. Спілбергером, ця шкала розглядає тривожність як якість, яка володіє двома основними компонентами: наявний стан тривожності (State Anxiety, S-Anxiety) описує тимчасовий стан тривожності, що варіює в часі та силі та фіксує миттєві відчуття тривожності, наприклад, перед іспитом або конкретною стресовою ситуацією; постійна тривожність (Trait Anxiety, T-Anxiety) описує постійну схильність до тривожності, що відображає стабільні особливості і вказує на тенденцію особи переживати тривожні стани. Кожний компонент оцінюється за допомогою 20 балів, тому загальна кількість пунктів у STAI становить 40. Респондентам пропонується оцінити свої відчуття відповідно до зазначених тверджень на 4-бальній шкалі. Тест може бути використаний у різних дослідницьких та клінічних контекстах, включаючи оцінку

тривожності перед медичними процедурами, в спорті, перед виступами тощо.

STAI містить дві окремі шкали, кожна із яких складається з 20 питань, які оцінюють або миттєву, актуальну тривожність, або хронічну, стабільну тривожність. Респонденти оцінюють свої відчуття за 4-бальною шкалою, яка відображає ступінь згоди з твердженням. Діапазон кількості балів, яку можна отримати становить від 20 до 80. Чим більше бал, тим більше рівень тривожності.

Для інтерпретації результатів використовуються нормативні дані, які базуються на вікових, статевих та інших демографічних групах. Залежно від отриманих балів, індивід може бути класифікований як маючий низький, середній або високий рівень тривожності відповідно до державної або трейтової шкал.

STAI — це валідований пристрій для самооцінки з 20 пунктів, який включає окремі показники тривожності щодо стану та характеру. Оригінальна форма STAI була створена Чарльзом Д. Спілбергером, Річардом Л. Горсухом і Робертом Е. Лушеном у 1964 році. STAI адаптовано більш ніж 30 мовами для міжкультурних досліджень і клінічної практики (Sesti, 2000). Були проведені різні тести на надійність і валідність STAI, які надали достатні докази того, що STAI є відповідним і адекватним показником для вивчення тривоги в дослідницьких і клінічних умовах (Sesti, 2000). Макінтрі, Макінтайр і Сільверіо (у пресі) перевірили STAI для португальських громад. Кілька пунктів у STAI були перекодовані (пункти 1, 2, 5, 8, 11, 15, 16, 19, 20). Рекомендовано для вивчення тривоги в дослідницьких і клінічних умовах.

Стабільність шкал STAI оцінювалася на вибірках чоловіків і жінок серед учнів середньої школи та коледжів для інтервалів між тестами та повторними тестами від однієї години до 104 днів. Величина коефіцієнтів надійності зменшувалася як функція довжини інтервалу.



Коефіцієнти шкали тривоги за рисами коливаються від 0,65 до 0,86, тоді як діапазон шкали тривоги за станом становить від 0,16 до 0,62. Цей низький рівень стабільності для шкали тривожного стану є очікуваним, оскільки вважається, що відповіді на питання цієї шкали відображають вплив будь-яких тимчасових ситуаційних факторів, які існують на момент тестування.

Інша *методика*, яка використовувалася, це *ACSI-28. Sport Coping Skills Inventory (ACSI-28)*, який використовують у спортивній психології, розроблено для оцінки семи стратегій подолання, специфічних для спортсменів. Інвентар дозволяє оцінювати, наскільки добре спортсмени справляються із стресом у спортивному середовищі. *ACSI-28* містить:

- 1) Концентрацію – утримання уваги незалежно від відволікаючих чинників;
- 2) Впевненість – віра в свої можливості досягнення спортивних цілей;
- 3) Внутрішній ресурс – здатність залишатися сильним після невдач;
- 4) Збереження енергії – вміння залишатися спокійним під час стресу;
- 5) Стратегічна підготовка – розробка планів для досягнення цілей;
- 6) Фрі-респонси – відпускання помилок та продовження гри;
- 7) Справжність сприйняття – реалістичне сприйняття ситуації.

*ACSI-28* корисний для визначення слабких місць в навичках подолання і розробки програм підготовки.

Створений Смітом, Шютцем, Смоллом і Птачеком у 1994 році інструмент для аналізу психологічних вмінь базується на 28 твердженнях, за допомогою яких спортсмени характеризують своє спортивне життя. Цей опитувальник включає 28 питань, кожне з яких відображає ключові аспекти психологічної підготовки спортсмена, такі

як: вміння долати труднощі, готовність до тренувань, концентрація, самовпевненість, мотиваційний драйв до досягнення цілей, встановлення завдань, виконання під впливом стресу та регулювання анксіозності. Для розробки цього методу було використано психометричний підхід, зокрема, підтверджувальний факторний аналіз, щоб забезпечити належне відображення психологічних навичок в усіх підшкалах. Бали за кожною підшкалою варіюються від 0 до 12, причому вищі бали вказують на

більш сильні сторони за цією підшкалою. Загальна кількість балів за шкалою коливається від низького 0 до високого 84, де вищі бали означають більшу силу психологічних навичок.

ACSI був створений у 1980-х роках в рамках дослідницької програми, спрямованої на вивчення психосоціальних чинників вразливості та стійкості до спортивних травм. Основа дослідження заснована на теоретичній моделі, яка приписує вирішальне значення таким аспектам як життєвий стрес, соціальна підтримка та навички подолання (за Смітом та Смоллом, 1990). Для оцінки психологічних навичок подолання було необхідно мати інструмент, який б враховував індивідуальні особливості у формуванні психологічних ресурсів. В результаті було розроблено шкалу, що дозволяє вивчати такі специфічні психологічні аспекти, як управління стресом, зосередженість, регулювання емоційного стану та підготовка до дій.

Також у роботі на початковому етапі нашого дослідження була поставлена мета спостереження поточного рівня психологічних навичок у шахістів. В наступній таблиці представлено психологічні навички подолання тривожності, що використовувались в дослідженні (Табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

### **Психологічні навички подолання тривожності**

Параметр	Підшкала
----------	----------

Подолання труднощів	P1
Тренованість	P2
Сконцентрованість	P3
Впевненість та мотивація досягнення	P4
Постановка цілей і психологічна підготовка	P5
Досягнення піку під тиском	P6
Контроль рівня тривожності	P7
<b>Загальна сума балів</b>	<b>P8</b>

Початкова версія ACSI містила 87 різнопланових пунктів і називалася "Опитуванням спортивного досвіду". Дослідницький підхід передбачав старт з інтуїтивно визначеного набору пунктів, який потім можна було б спростити, виділивши за допомогою факторного аналізу групи пунктів, що корелюють з певними психологічними навичками. Шкала із 87 пунктів була протестована на вибірці у 637 атлетів, які оцінювали кожен пункт за 4-х бальною системою: 0 = рідко, 1 = іноді, 2 = часто, 3 = майже завжди. У вибірці були представники 41 шкільної команди з трьох видів спорту та 135 студентів-футболістів з університету вищої ліги.

Для дослідження теми "Психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності" рекомендується використовувати комбінацію методів. Анкетування допоможе зібрати первинну інформацію про психологічний стан шахістів, при цьому опитувальники, такі як STAI і ACSI-28, будуть особливо корисними. Пряме спостереження за шахістами під час тренувань та змагань виявить психологічні виклики на місці події. Систематичний аналіз результатів змагань та тренувань надасть об'єктивний погляд на психологічну готовність. Психометричне тестування з допомогою стандартизованих тестів допоможе виміряти різні аспекти психологічної підготовки, в той час як групові дискусії виявлять загальні тенденції у сприйнятті шахістами викликів.

## 2.2. Організація дослідження

Концепція дослідження базується на ідентифікації впливу подвоєння кількості годин психологічної підготовки для групи ГБП-3 (група базової підготовки 3-го року навчання) в Херсонській ДЮСШ з шахів та шашок Херсонської міської ради. Дослідження тривало 8 місяців. Перший етап дослідження був проведений у січні, де були проведені первинне тестування та навчально-тренувальні турніри. Проміжне тестування проведене у квітні-травні, де також були проведені навчально-тренувальні турніри. Фінальний етап дослідження проведено у липні-серпні, де, крім остаточного тестування, були проведені два офіційних онлайн турніри: 22 липня – Відкритий міський онлайн турнір з шахів, присвячений Дню шахів, та 24 серпня – Відкритий міський онлайн турнір, присвячений Дню Незалежності України. Головна мета – визначити, чи сприяє подвоєння кількості годин психологічної підготовки підвищенню загальної психологічної готовності спортсменів до змагань. Результати дослідження будуть відображені за допомогою таблиць для наочного представлення даних.

Основний акцент у дослідженні робиться на психологічну підготовку спортсменів, адже за загальноприйнятою думкою, шахи є не тільки грою інтелекту, але й волі, емоційної стійкості та стратегічного мислення. Очікується, що збільшення кількості годин на психологічну підготовку покращить результати шахістів, допоможе їм краще справлятися зі стресом, підвищить концентрацію та мотивацію досягнення.

Протягом дослідження важливо регулярно збирати зворотний зв'язок від шахістів, щоб зрозуміти, які аспекти психологічної підготовки виявилися найефективнішими і які потребують додаткового вдосконалення. В результаті, це дослідження повинно надати чітке уявлення про те, як психологічна підготовка впливає на загальну

ефективність виступу шахістів. Зокрема, чи є збільшення часу, відведеного на психологічну підготовку, ключем до покращення результатів змагань та загального благополуччя спортсмена.

Програма з подвоєною кількістю годин для підвищення рівня психологічної підготовленості шахістів передбачає наступні етапи. Спочатку проводиться вступний етап, який включає діагностику стартового рівня підготовленості, де оцінюється поточний рівень анкіозності, концентрації та впевненості, а також визначаються слабкі місця кожного шахіста. Наступний етап фокусується на тренуванні зосередженості та концентрації, де використовуються вправи на зосередженість, медитація, дихальні техніки та комп'ютерні програми. Далі йде робота над впевненістю, яка включає тренінги з позитивного самовстановлення і аналіз вдалих і невдалих партій. Тренування стресостійкості включає техніки релаксації та ситуативні тренінги. Постановка цілей та планування передбачає визначення довгострокових та короткострокових цілей та стратегії для їх досягнення. Тренування емоційного інтелекту допоможе шахістам розпізнавати та керувати своїми емоціями. Заключний етап програми полягає у підсумковій діагностиці, де повторно оцінюється психологічна підготовленість шахістів та визначаються подальші кроки для роботи над покращенням.

## **РОЗДІЛ 3**

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **3.1. Аналіз отриманих даних**

Після детального огляду методологічних підходів та організації науково-дослідної роботи у попередніх розділах, настав час перейти до безпосереднього представлення та аналізу результатів, отриманих під час дослідження. Розділ 3 присвячений вивченню практичних результатів роботи, які виявлять реальний вплив розроблених та

застосованих методів психологічної підготовки на рівень підготовленості шахістів.

В цьому розділі читачу буде представлено результати анкетувань, психологічних тестів та оцінок спостережень за поведінкою спортсменів під час навчально-тренувальних партій і змагань. Проведений аналіз дозволить визначити, наскільки ефективною була програма підготовки та які конкретні аспекти психологічної підготовленості шахістів підвищились завдяки ній.

На основі проведеного анкетування для базової підготовки третього року навчання (ГБП-3) можна зробити наступні висновки. На основі наданої таблиці можна визначити (Додаток Д, Додаток Е, Додаток Ж), що більшість шахістів займаються грою 7 років, хоча є і більш досвідчені гравці, які мали досвід в шахах до цього, але не займалися у групі. Абсолютна більшість шахістів вказали, що вони змагаються на аматорському рівні. Щодо методів підготовки, аналіз партій і теоретична підготовка є найпопулярнішими. Більшість шахістів вказали на позитивне мислення та візуалізацію як ключові методи психологічної підготовки. Значна частина шахістів відчуває напруженість перед початком партії, що вказує на потребу в розвитку психологічних методик для кращого управління стресом. Хоча більшість учасників вважають психологію важливим елементом у шахах, не всі з них користуються послугами спортивного психолога. Ті, хто користується такими послугами, в більшості випадків відчувають покращення в своїй грі.

Ці результати також вказують на значущу роль психології у виконанні на високому рівні в шахах. Враховуючи складність і стратегічну природу гри, здатність ефективно управляти стресом, зосереджуватися і приймати оптимальні рішення під тиском є критично важливою. Однак, як показали результати, не всі шахісти використовують психологічні методики або звертаються до спеціалістів,

що може свідчити про недолік в їх загальній підготовці. Це може бути особливо актуальним для молодих та менш досвідчених гравців, які можуть не бути повністю обізнані з психологічними аспектами висококонкурентної діяльності. Додаткова увага до психологічної підготовки може допомогти цим гравцям досягти кращих результатів, зменшити рівень стресу та підвищити загальне задоволення від гри.

Також слід враховувати, що шахи – це гра, де дрібні психологічні коливання можуть призвести до критичних помилок, які в свою чергу впливають на результат партії. Тому освоєння психологічних навичок, таких як саморегуляція, емоційний контроль та стресова стійкість, може стати вирішальною перевагою на шляху до вершин шахової кар'єри.

Крім того, результати показують, що хоча більшість шахістів розуміє важливість психології в їхній професійній діяльності, далеко не всі із них активно застосовують психологічні методики або звертаються до спеціалістів. Це може вказувати на можливу недостатність доступу до психологічних ресурсів або на недостатнє освічення у цій сфері.

Щоб вирішити цю проблему, шахові організації можуть розглянути можливість проведення воркшопів та семінарів з психологічної підготовки для своїх гравців. Такі заходи не тільки допоможуть гравцям розвивати важливі навички, але й підсилити їхнє відчуття підтримки та спільноти.

Загалом, психологія у шахах не менш важлива, ніж технічні навички і стратегія. Інтеграція психологічної підготовки у загальний план тренувань може стати ключем до успіху для багатьох шахістів.

До вашої уваги результати опитування за опитувальником **STAI** (Додаток 3) для 10 шахістів перед першими змаганнями (Додаток 3.2). Опитування за цією методикою проводилося декілька разів задля контролю ефективності.

Аналіз результатів опитування за опитувальником **STAI** для десяти шахістів перед першими змаганнями виявляє різний рівень

тривожності серед учасників. Данило З., Владислав Л виявили високий рівень спокою та задоволення, що може вказувати на їх високу психологічну підготовленість до змагань. На противагу цьому, Богдан Б. і Владислав Т. відчувають підвищену тривожність, що може впливати на їх продуктивність у грі. Зокрема, їх відповіді на питання про страх та напругу свідчать про потенційні психологічні труднощі під час змагань. Інші шахісти мають середній рівень тривожності, що може вказувати на змішані почуття або невизначеність щодо своєї підготовленості. В цілому, ці результати підкреслюють важливість психологічної підготовки шахістів до змагань і можуть бути використані тренерами та психологами для розробки індивідуальних підходів до підготовки кожного спортсмена.

Аналіз результатів опитування за опитувальником STAI після проміжних змагань та останніх змагань (Додаток 3.3, Додаток 3.4) показує позитивну динаміку в порівнянні зі станом перед першими змаганнями. Відзначається помітне покращення загального психологічного стану шахістів, що вказує на успішний вплив психологічної підготовки на їхню тривожність та емоційний стан.

Шахісти, які спочатку відчували велику тривожність та напругу перед змаганнями (наприклад, Богдан Б. і Владислав Т.), зараз демонструють значне покращення свого психологічного стану. Вони стали відчувати більше спокою та впевненості, що може позитивно впливати на їхню гру. Інші шахісти також відзначили поліпшення у своєму психологічному стані. Наприклад, Данило З., Владислав Л., які вже мали високий рівень спокою перед змаганнями, зараз відчувають ще більше задоволення та впевненості. Розглянемо таблицю 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### Узагальненні дані тестів STAI

№	Респондент	Кількість набраних балів та % зменшення тривожності				
		На початку	У проміжку	%	В кінці	%



1.	Богдан Б.	75	68	-9,33	65	-13,33
2.	Данило З.	68	65	-4,41	63	-7,35
3.	Софія З.	72	60	-16,66	55	-23,61
4.	Дар'я П.	74	61	-17,56	61	-17,56
5.	Романна С.	72	63	-14,86	62	-13,88
6.	Дмитро Т.	74	71	-4,05	70	-5,40
7.	Владислав Г.	79	71	-10,12	71	-10,12
8.	Владислав Л.	65	60	-7,69	51	-21,53
9.	Марія С.	73	59	-19,17	49	-32,87
10.	Аріна М.	74	70	-5,40	69	-6,75
	<b>Середнє значення</b>	<b>72,60</b>	<b>64,80</b>	<b>-10,74</b>	<b>61,60</b>	<b>-15,15</b>

Проаналізувавши дані таблиці, можна зробити наступні висновки. Середнє значення балів по групі респондентів коливається від 72,60 балів на початку дослідження, до 64,80 балів (зменшення тривожності 10,74 %) в середині та 61,60 балів (зменшення тривожності 15,15 %) – в кінці дослідження.

Ці покращені результати свідчать про важливість психологічної підготовки та її позитивний вплив на психологічний стан спортсменів. За допомогою правильних стратегій та підходів до тренування розуму, шахісти змогли покращити свою тривожність та досягти кращих результатів на змаганнях.

Наприкінці дослідження за методикою **ACSI** (Додаток К) результати аналізу психологічних навичок 10 шахістів показали, що середній бал знаходиться в діапазоні 44-61 балу, з більшістю шахістів, які отримали від 50 до 60 балів, що свідчить про загально високий рівень психологічних навичок (РПН). В категорії "Подолання труднощів" середнє значення було близько 7,5, вказуючи на те, що більшість шахістів має стратегії подолання труднощів під час змагань. Для "Тренованості" більшість гравців отримала бали від 6 до 9, вказуючи на гарний рівень підготовки. "Сконцентрованість" мала середнє значення близько 8, яке є ключовим для шахістів. Більшість гравців також показала високий рівень в "Впевненості та мотивації досягнення" і

"Постановці цілей та психологічній підготовці" з балами від 6 до 9. "Досягнення піку під тиском" показало, що більшість шахістів може ефективно виступати в стресових ситуаціях з балами від 6 до 9. "Контроль рівня тривожності" показав, що шахісти вміють контролювати свою тривожність під час змагань з балами від 6 до 8. Загалом, шахісти показали добрі психологічні навички, особливо в аспектах концентрації, впевненості та контролю тривожності. Розглянемо узагальнені результати тестів (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Узагальнення даних тестів ACSI (за підшкалою P8)

№	Респондент	Кількість набраних балів та % прогресу РПН				
		На початку	У проміжку	%	В кінці	%
1.	Богдан Б.	37	42	+13,51	54	+45,9
2.	Данило З.	45	48	+6,66	54	+20,00
3.	Софія З.	35	38	+8,57	44	+25,71
4.	Дар'я П.	42	47	+11,90	60	+42,8
5.	Романна С.	42	42	+0,00	52	+23,8
6.	Дмитро Г.	42	42	+0,00	57	+35,71
7.	Владислав Т.	31	34	+9,67	45	+45,16
8.	Владислав Л.	48	48	+0,00	61	+27,08
9.	Марія С.	38	40	+5,26	53	+39,47
10.	Аріна М.	44	46	+4,54	48	+9,09
	<b>Середнє значення</b>	<b>40,40</b>	<b>42,70</b>	<b>+5,69</b>	<b>52,80</b>	<b>+30,69</b>

Проаналізувавши дані таблиці, можна зробити наступні висновки. Середнє значення балів по групі респондентів коливається від 40,40 балів на початку дослідження, до 42,70 балів (прогрес рівня психологічних навичок 5,69 %) в середині та 52,80 балів (прогрес рівня психологічних навичок 30,69 %) – в кінці дослідження.

Ефективність подвоєння годин психологічної підготовки для шахістів до тренувальної та змагальної діяльності виявилась досить помітною і має науково обґрунтовані підтвердження. Шахи – це не просто гра на дошці, це поєднання логіки, стратегії та психологічної

витривалості. Саме психологічна стійкість в різних етапах гри часто визначає переможця.

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.

Крім того, в результаті збільшення годин психологічної підготовки було зафіксовано підвищення самооцінки у шахістів, зростання їхньої віри в свої сили та покращення загального емоційного стану. Ці фактори, безумовно, сприяли покращенню загальної ефективності їхньої гри.

Також слід відзначити, що використання психологічних технік підготовки не лише підвищило якість виконання конкретних ходів, але й сприяло розвитку стратегічного мислення, допомагаючи шахістам бачити гру на кілька ходів наперед.

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.

### **3.2. Рекомендації для тренерів та психологів з оглядом на результати роботи**

На основі результатів нашого дослідження рекомендуємо наступне для тренерів та психологів, що працюють зі шахістами:

1. Подвоєння годин психологічної підготовки виявилось ефективним підходом, тому включіть його до регулярної програми підготовки, забезпечуючи глибший фокус на психологічних аспектах гри.

2. Пропонуйте регулярний індивідуальний психологічний консалтинг для гравців для виявлення і роботи з особистісними питаннями, які можуть впливати на їхню гру.

3. Залучайте в уроках вправи на концентрацію та управління стресом, що спрямовані на підвищення витривалості гравця під час тривалих партій.

4. Заохочуйте шахістів до регулярного самоаналізу їхніх партій, акцентуючи не тільки на технічних ходах, але й на психологічних реакціях в критичних моментах гри.

5. Розробляйте короткострокові та довгострокові стратегії для психологічної підготовки з метою підтримання мотивації та впевненості гравців.

6. Проаналізуйте та адаптуйте рекомендації, зосереджуючись на індивідуальних потребах кожного гравця, оскільки унікальний підхід може бути найбільш продуктивним.

7. Забезпечте регулярний зворотний зв'язок шахістам про їхній психологічний прогрес, допомагаючи їм розуміти й оцінювати свою підготовленість.

8. Заохочуйте співпрацю між тренерами та психологами для найбільшої ефективності підготовки.

9. Залучайте до тренувального процесу елементи психологічної саморегуляції, такі як візуалізація та дихальні вправи. Це допоможе шахістам краще контролювати свої емоції під час змагань.

10. Регулярно переглядайте та коригуйте методики психологічної підготовки, враховуючи новітні дослідження та практику в галузі спортивної психології.

11. Організуйте семінари та майстер-класи для тренерів з психологічних аспектів шахів, щоб вони могли застосовувати ці знання в практиці.

12. Звертайте особливу увагу на молодших шахістів, які тільки починають свій шлях в професійних шахах. Вони можуть відчувати додатковий стрес через недостатній досвід і потребувати більшої психологічної підтримки.

13. Стимулюйте гравців до ведення щоденників своєї психологічної підготовки, де вони зможуть фіксувати свої думки, почуття та реакції під час партій, що допоможе їм і психологам краще розуміти їхні потреби.

14. Запроваджуйте програми психологічної підтримки для батьків молодих спортсменів, щоб вони також могли ефективно сприяти психологічній стабільності своїх дітей.

15. Наголошуйте на важливості психологічної готовності не тільки під час змагань, але й під час тренувального процесу, оскільки відповідний психологічний настрій може визначати ефективність тренувань.

### **3.3. Перспективи подальших досліджень**

Подальші дослідження в галузі психологічної підготовки шахістів мають значний потенціал і можуть бути спрямовані на наступні напрямки:

1. Глибше дослідження впливу психологічної підготовки на довгострокові результати гри, особливо в контексті кар'єрного росту спортсмена.

2. Розробка індивідуальних психологічних програм, з урахуванням особистісних характеристик кожного шахіста.

3. Вивчення взаємодії психологічних та фізіологічних факторів під час змагань.

4. Аналіз ефективності різних методик психологічного релаксації та концентрації перед важливими партіями.

5. Дослідження психологічних особливостей шахістів різних вікових груп і статей.

6. Вивчення впливу технологій (наприклад, віртуальна реальність) на підготовку та виконання стратегій гри.

7. Оцінка ефективності психотерапевтичних методів у роботі з шахістами, які зазнали поразок або переживають кризу у своїй кар'єрі.

8. Аналіз впливу соціокультурних факторів на психологічну підготовку та виконання в шахах.

9. Розробка методик для психологічної підготовки тренерського складу, оскільки їх стан також має безпосередній вплив на гру своїх підопічних.

10. Дослідження впливу психологічної підготовки на сприйняття шахів як гри і професії серед широкої аудиторії, зокрема молоді.

Такі дослідження не тільки підвищать розуміння важливості психологічної підготовки у шахах, але й сприятимуть вдосконаленню методів її реалізації на практиці.

Також перспективними можуть бути дослідження на наступні теми:

1. Дослідження механізмів резистентності до стресу серед професійних шахістів і порівняння їх з атлетами в інших індивідуальних та командних видах спорту.

2. Аналіз ролі психологічної готовності в динаміці кар'єри шахіста – від молодіжних змагань до вищої ліги міжнародних турнірів.

3. Вивчення впливу цифрових технологій, таких як шахові програми та бази даних, на психологічний стан гравця, його самовпевненість та віру в себе.

4. Експериментальна перевірка різних психологічних інтервенцій для підвищення ефективності навчання шахових комбінацій і стратегій.

5. Аналіз психологічних особливостей шахістів, які переходять від класичних шахів до швидких шахів та бліцу, та їх адаптація до зміненого темпу гри.

6. Дослідження впливу довготривалих змагань на психоемоційний стан шахістів, а також методи відновлення після таких інтенсивних подій.

7. Розгляд психологічних особливостей жіночого шаху порівняно з чоловічим, вивчення можливих відмінностей у підходах до підготовки.

8. Розробка спеціалізованих психологічних програм для молодих талантів у шахах, які ще не досягли професійного рівня, але мають великий потенціал.

9. Проведення порівняльних досліджень між різними культурними та національними групами шахістів з метою виявлення унікальних психологічних особливостей, що виникають на тлі культурних та соціальних відмінностей.

Ці перспективи не тільки розширяють академічне розуміння психологічних аспектів шахів, але й допоможуть практичним спеціалістам – тренерам та психологам – підвищити ефективність своєї роботи зі шахістами на всіх рівнях професійності.

**Висновки до розділу 3.** В розділі 3 були представлені результати дослідження, що стосуються психологічної підготовленості шахістів до тренувальної та змагальної діяльності. Аналізуючи отримані дані, можна зробити наступні висновки:

1. Подвоєння кількості годин, відведених на психологічну підготовку, сприяло поліпшенню психологічного стану шахістів. Це проявлялося у зменшенні рівня тривожності та підвищенні концентрації учасників.

2. Шахісти, які проходили інтенсивну психологічну підготовку, показали вищу продуктивність в навчально-тренувальних партіях та на онлайн турнірах.

3. Результати тестувань на початку та проміжному етапі дослідження свідчать про позитивний вплив підвищеного обсягу психологічної підготовки на загальний рівень психологічної готовності шахістів.

4. Аналіз результатів на офіційних онлайн турнірах підтвердив, що шахісти із інтенсивною психологічною підготовкою показали стабільніший і впевненіший результат, ніж ті, хто не мав такої підготовки.

5. Психологічні програми, розроблені для даного дослідження, можуть бути використані в майбутніх навчальних програмах для шахістів різного рівня.

6. На основі проведеного дослідження можна рекомендувати тренерам та психологам активніше включати психологічну підготовку в процес навчання та підготовки шахістів, адже вона показала свою ефективність в покращенні психологічної стабільності гравців під час змагань.



## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження "Психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності" можна зробити наступні висновки:

1. Дослідивши у шахах такі сучасні методики та підходи до психологічної підготовки як: концентрація уваги, самоконтроль, управління стресом, візуалізація, позитивне мислення, витривалість, самооцінка та релаксаційні техніки, виявили, що це допомагає спортсмену-шахісту в тренувальній та змагальній діяльності і є важливою стороною психологічної підготовки з використанням цих методик. Це виховує у спортсмена-шахіста витривалість, впевненість, рішучість, цілеспрямованість, емоційну стійкість, працездатність тощо.

2. Ключовими психологічними факторами, які впливають на успіх спортсмена-шахіста під час тренувань та змагань є: здатність гравця зосереджуватися на грі протягом тривалого часу, відсіюючи зовнішні подразники; здатність залишатися спокійним навіть у найбільш напружених моментах; краще контролювати свої емоції; можливість уявити різні сценарії гри, що підготовлює гравця до реальних ситуацій; концентрація на позитивних моментах; здатність витримувати психологічний тиск; можливість підвищити моральний дух та мотивацію до навчання та покращення результатів. Не менш важливу роль у підготовці шахіста грають такий фактор, як повна комплексна підготовка (теоретична, практична, психологічна та фізична). Недооцінка цих факторів призводить до недостатньої підготовленості спортсмена.

3. Проведені емпіричні дослідження для перевірки ефективності запропонованих методів та рекомендацій на практиці показало, що збільшення кількості годин на психологічну підготовку вдвічі, позитивно вплинуло на психічний стан шахістів, зокрема зниження

тривожності та підвищення концентрації тощо. Так, за результатами тесту STAI можна зробити наступні висновки: середнє значення балів по групі респондентів коливається від 72,60 балів на початку дослідження, до 64,80 балів (зменшення тривожності 10,74 %) в середині та 61,60 балів (зменшення тривожності 15,15 %) – в кінці дослідження. Проаналізувавши дані тестів ACSI, вийшло, що середнє значення балів по групі респондентів коливається від 40,40 балів на початку дослідження, до 42,70 балів (прогрес рівня психологічних навичок 5,69 %) в середині та 52,80 балів (прогрес рівня психологічних навичок 30,69 %) – в кінці дослідження.

4. Були розроблені рекомендації для тренерів та психологів щодо оптимізації процесів психологічної підготовки, активного включення психологічної підготовки у процес навчання та підготовки шахістів, адже вона показала свою ефективність в покращенні психологічної стабільності гравців під час тренувань та змагань.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

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. Вікіпедія – вільна енциклопедія. Психологія. 2023. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологія>
3. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. Посіб. 3-тє вид., без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 272 с.
4. Гавриченко В.С. Психологічна підготовленість шахістів до тренувальної та змагальної діяльності. [Текст] / В.С. Гавриченко, В.Ю. Коваль // Магістерські студії: електронний альманах. 2023 р. Випуск XXIII.
5. 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 URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2015\\_3\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_3_7).
6. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К.: 2008. 64 с.
7. Долбишева Н. Основи спеціально-практичної підготовки в інтелектуальних видах спорту //Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №. 1. С. 22-30. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2018-01/2018-01-04.pdf>
8. Долбишева Н. Г., Основні закономірності системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту // Актуальні

проблеми сучасної підготовки // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019. С. 121. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez.pdf#page=121](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez.pdf#page=121)

9. Долбишева Н. Системні фактори підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2017. № 2. С. 59-68 URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-12.pdf>
10. Долбишева Н. Теоретико-методичні положення інтелектуальної підготовки як основа досягнення спортивного результату в інтелектуальних видах спорту / Н. Долбишева // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир: вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. С. 139- 145 URL: <https://www.vspu.edu.ua/science/art/a171.pdf>
11. Євдокімова Н.О., Тарасова Н.В. Психологічний супровід спортсменів дитячо-юнацького віку. / Євдокімова Н.О., Тарасова Н.В. //Актуальні проблеми психології, 2020. №34. С. 83-91. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/11.pdf>
12. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. 432 с.
13. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Козіна Ж.Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Харків: 2012. 340 с.
14. Макарова К. Особливості фізичного та психоемоційного стану школярів, які займаються шахами: кваліф. роб. на присв. ст. «Магістр», Херсон: 2020. 63 с.
15. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2000. 256 с.

16. Малихіна Т.П. Психологія спорту: навч. посіб. / Т.П. Малихіна, Н.І. Сердюк. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
17. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с.
18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. Киев.: Олимпийская литература, Кн. 1. 2015. 680 с.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. Киев.: Олимпийская литература, Кн. 2. 2015. 752 с.
20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. Олимпийская литература, 2004. 808 с.
21. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова Кабінету міністрів України від 05.11.2008 р. № 993. Дата оновлення: 25.11.2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text>.
22. Психологічна підготовка в спорті. Лекція / В.Ю. Сосіна: Львівський державний ун-т фізичної культури – Львів, 2013. 19 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7422/1/5%20.pdf>
23. Психологічні типи шахістів. 05.01.20 URL: [http://chess.izmail.es/history\\_facts\\_chess/286-psihologicheskie-tipy-shahmatistov-psihologiya-porazheniya.html](http://chess.izmail.es/history_facts_chess/286-psihologicheskie-tipy-shahmatistov-psihologiya-porazheniya.html)
24. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія»/Редагування та упорядкування О.В. Федик. – Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.

25. Психологія спорту: навч. посіб. / В.І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. лі-ра», 2017. 272 с.
26. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
27. 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.
28. Ходосенко О.Ю. Гра у шахи та її вплив на формування інтелектуальних якостей особистості. 07.09.12 URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO\\_6\\_2012/2/Xod.htm](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_6_2012/2/Xod.htm)
29. Хорошавіна О.В. Впевненість у собі, як запорука успішної змагальної діяльності у шахістів: кваліф. роб. на присв. ст. «Магістр», Херсон, 2011. 107 с.
30. Шалар О. Г. Програма секційної роботи з шахів [Текст] / О. Г. Шалар, А. Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал. 2012 р. № 11 (47). С. 25-31.
31. Шалар О. Г. Практикум з психології спорту: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 154 с.
32. Шалар О. Г. Уверенность в себе как залог успешной соревновательной деятельности юных шахматистов [Текст] / О. Г. Шалар, А. В. Хорошавина, И. Л. Удовенко, Е. А. Стрикаленко // Физическое воспитание студентов. 2012, № 4, С. 125-129.
33. Шахи. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / уклад. Берегін

- В.Г., Тимошенко Л.В., Захарчук І.Р. Київ, 2008. 144 с.
34. Шаховому тренеру... і не тільки / І. Хабінець – Тернопіль: Підручники і посібники, 2020. 80 с.
  35. Янків І. Використання інтернет-технологій у дебютній підготовці шахістів [Текст] / Ігор Янків // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Львів, 2016. С. 50–52
  36. Янків І. Т. Використання інтернет-ресурсів у навчально-тренувальному процесі шахістів [Текст] / Янків І. Т. // Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 4. С. 46–49
  37. Янків І. Т. Основні шахові поняття. Структура шахової партії : Лекція № 1 з навчальної дисципліни "Шахи" / Янків І. Т., Литвинець А. І. - Львів, 2019. 19 с.
  38. Янків І. Т. Особливості навчання гри в шахи : Лекція № 4 з навчальної дисципліни "Шахи" / Янків І. Т., Литвинець А. І. - Львів, 2019. 16 с.
  39. Янків І. Т. Розвиток інтелектуальних видів спорту в Україні [Текст] / І. Т. Янків // Інноваційні пріоритети розвитку наукових знань : матеріали II наук.-практ. конф. (м. Київ, 27–28 берез. 2020 р.). – Херсон : Молодий вчений, 2020. С. 152–157.
  40. Amatzia Avni. Practical Chess Psychology. Understanding the Human Factor. B.T. Batsford Ltd, London, 2001. 158 p.
  41. American Psychological Association. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 2011. URL: <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state>
  42. Examining the Indonesia and Malaysia Studentathletes coping strategy in sports European Scientific Journal February 2014 /SPECIAL/ edition vol.2 ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857-7431 URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/42979915.pdf>

43. Fernand Gobet. The psychology of chess. Psychology. Series Psychology of Everything. New York: Routledge, 2019. 126 p.
44. Garry Kasparov. How Life Imitates Chess: Making the Right Moves, from the Board to the Boardroom. January 1, 2007 by BLOOMSBURY, 240 p.
45. Jonathan Rowson Chess for Zebras: Thinking Differently about Black and White Paperback – December 1, 2003
46. Jonathan Rowson The Seven Deadly Chess Sins (Scotland's Youngest Grandmaster Discusses the Most Common Ca) Paperback – March 1, 2001
47. Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. German Journal of Exercise and Sport Research, 49(4), 381–394.
48. Moran A. (2009) Cognitive psychology in sport: Progress and prospects. Psychology of Sport and Exercise 10: 420-426 URL: [https://www.academia.edu/27415577/Cognitive\\_psychology\\_in\\_sport\\_Progress\\_and\\_prospects](https://www.academia.edu/27415577/Cognitive_psychology_in_sport_Progress_and_prospects)
49. MozOk. Що потрібно знати про депресію/Тести/Шкала тривог Спілбергера (STAI) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
50. Pogonina Natalia. Chess Psychology. May 25, 2010 URL: <https://www.chess.com/article/view/chess-psychology>
51. ScienceDirect. State Trait Anxiety Inventory. 2000 URL: [https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/state-trait-anxiety-inventory#:~:text=State-Trait%20Anxiety%20Inventory%20\(STAI,tension%2C%20nervousness%2C%20and%20worry](https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/state-trait-anxiety-inventory#:~:text=State-Trait%20Anxiety%20Inventory%20(STAI,tension%2C%20nervousness%2C%20and%20worry)
52. Thelwell, R. C., & Greenless, I. A. (2001). The effect of a mental skills training package on gymnasium performance the sport



psychologist,15,127-141.

53. Vernon, A. (2020). Mind games (reprint ed.). Bloomsbury Sport.
54. Wikipedia. State-Trait Anxiety Inventory. 26 October 2023 URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/State-Trait\\_Anxiety\\_Inventory](https://en.wikipedia.org/wiki/State-Trait_Anxiety_Inventory)
55. William Stewart Chess Psychology: The Will to Win! (Everyman Chess) Paperback – July 16, 2013

## Погодинний річний план ГПП-1

„ЗАТВЕРДЖУЮ”

В.о. директора Херсонської  
ДЮСШ з шахів і шашок  
Херсонської міської ради  
О.В.Хорошавіна

**ПОГОДИННИЙ РІЧНИЙ ПЛАН**  
навчальної програми з шахів групи початкової підготовки першого року навчання (ГПП-1)  
на 2022-2023 навчальний рік

№ п/п	Теми	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Вересень	Квітень	Травень	Червень	Листопад	Серпень	Всього
<b>ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
1.	Правила шахів. Суддівство та організація змагань.	1	1	1	1									4
2.	Історичний огляд розвитку шахів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3.	Дебют	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1		18
4.	Міттельшпіль		4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	58
5.	Ендшпіль		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
<b>РАЗОМ</b>		3	11	11	14	13	13	13	13	13	13	9	8	134
<b>ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
1.	Навчально-тренувальні партії. Кваліфікаційні турніри. Офіційні змагання. Аналіз партій і типових позицій, індивідуальні заняття.	18	11	12	9	10	8	11	10	8	8			105
2.	Конкурс рішення задач і етюдів, вправи на розрахунок варіантів, сеанси одночасної гри.	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2			21
3.	Виконання контрольних-перевірних нормативів									1	1			2
4.	Спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагальна практика.											18	18	36
<b>РАЗОМ:</b>		21	13	14	11	12	10	13	12	11	11	18	18	164
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
		1	1						1	1				4
<b>ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
<b>УСЬОГО:</b>		26	26	26	26	26	24	27	26	26	26	27	26	312

## Погодинний річний план ГБП-1

„ЗАТВЕРДЖУЮ”  
В.о. директора Херсонської  
ДЮСШ з шахів і шашок  
Херсонської міської ради  
О.В.Хорошавіна

**ПОГОДИННИЙ РІЧНИЙ ПЛАН**  
навчальної програми з шахів групи базової підготовки першого року навчання (ГБП-1)  
на 2022-2023 навчальний рік

№ п/п	Теми	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Всього
<b>ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
1.	Правила шахів. Суддівство та організація змагань.	1		1		1		1						4
2.	Історичний огляд розвитку шахів	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
3.	Дебют	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	68
4.	Міттельшпіль	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	112
5.	Ендшпіль	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	54
6.	Робота з шаховою літературою і комп'ютерними шаховими програмами	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
<b>РАЗОМ</b>		25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	14	14	278
<b>ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
1.	Навчально-тренувальні партії. Кваліфікаційні турніри. Офіційні змагання. Аналіз партій і типових позицій, індивідуальні заняття.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
2.	Конкурс рішення задач і етюдів, вправи на розрахунок варіантів, сеанси одночасної гри.	4	4	4	4	4	2	6	4	4	4			40
3.	Виконання контрольно-перевірних нормативів									1	1	2		4
4.	Спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагальна практика.											36	36	72
<b>РАЗОМ:</b>		22	22	22	22	22	20	24	22	23	23	38	36	296
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
<b>ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
<b>УСЬОГО:</b>		52	52	52	52	52	50	54	52	53	53	52	50	624

## Погодинний річний план ГБП-3

„ЗАТВЕРДЖУЮ”  
В.о. директора Херсонської  
ДЮСШ з шахів і шашок  
Херсонської міської ради  
О.В.Хорошавіна

ПОГОДИННИЙ РІЧНИЙ ПЛАН  
навчальної програми з шахів групи базової підготовки третього року навчання (ГБП-3)  
на 2022-2023 навчальний рік

№ п/п	Теми	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Всього
<b>ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
1.	Правила шахів. Суддівство та організація змагань.	1		1		1		1						4
2.	Історичний огляд розвитку шахів	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
3.	Дебют	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	92
4.	Міттельшпіль	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
5.	Ендшпіль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
6.	Робота з шаховою літературою і комп'ютерними шаховими програмами	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
<b>РАЗОМ</b>		37	36	37	36	37	36	37	36	36	36	24	24	412
<b>ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>														
1.	Навчально-тренувальні партії. Кваліфікаційні турніри. Офіційні змагання. Аналіз партій і типових позицій, індивідуальні заняття.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			300
2.	Конкурс рішення задач і етюдів, вправи на розрахунок варіантів, сеанси одночасної гри.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
3.	Виконання контрольних-перевірних нормативів		1		1					1	1	2		6
4.	Спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагальна практика.											54	54	108
<b>РАЗОМ:</b>		36	37	36	37	36	36	36	36	37	37	56	54	474
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
<b>ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
<b>УСЬОГО:</b>		78	78	78	78	78	77	78	77	78	78	80	78	936

**ДОДАТОК Г****СПИСОК УЧНІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ  
(ГБП-3)**

<b>№</b>	<b>Ім'я гравця</b>	<b>Рік народження</b>	<b>Розряд</b>
<b>1.</b>	Богдан Б.	2009	2
<b>2.</b>	Данило З.	2008	2
<b>3.</b>	Софія З.	2008	1
<b>4.</b>	Дар'я П.	2009	2
<b>5.</b>	Романна С.	2008	1
<b>6.</b>	Дмитро Т.	2007	1
<b>7.</b>	Владислав Т.	2007	1
<b>8.</b>	Владислав Л.	2007	1
<b>9.</b>	Марія С.	2006	2
<b>10.</b>	Аріна М.	2009	2

**СПИСОК УЧНІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ  
(Хлопці)**

<b>№</b>	<b>Прізвище, Ім'я</b>	<b>Рік народження</b>	<b>Розряд</b>
1.	Богдан Б.	2009	2
2.	Данило З.	2008	2
3.	Дмитро Т.	2007	1
4.	Владислав Т.	2007	1
5.	Владислав Т.	2007	1

**СПИСОК УЧНІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ  
(Дівчата)**

<b>№</b>	<b>Прізвище, Ім'я</b>	<b>Рік народження</b>	<b>Розряд</b>
1.	Софія З.	2008	1
2.	Дар'я П.	2009	2
3.	Романна С.	2008	1
4.	Марія С.	2006	2
5.	Аріна М.	2009	2

## ДОДАТОК Д

## Анкетування для шахістів

<b>№ анкети (шахіста)</b>	<b>Напруженість перед партією</b>	<b>Адаптація до ситуацій</b>	<b>Здатність зосереджуватися</b>	<b>Психологія в шахах</b>	<b>Послуги психолога</b>
1	Так	Ставлю цілі	Відмінно	Так	Ні
2	Ні	Візуалізація	Добре	Так	Так
3	Так	Спокій	Потребує покращення	Так	Ні
4	Так	Візуалізація	Добре	Ні	Ні
5	Ні	Ставлю цілі	Відмінно	Так	Так
6	Так	Спокій	Потребує покращення	Так	Ні
7	Ні	Візуалізація	Добре	Ні	Ні
8	Так	Ставлю цілі	Відмінно	Так	Так
9	Ні	Спокій	Добре	Так	Ні
10	Так	Візуалізація	Добре	Так	Так

## Таблиця з анкетуванням для шахістів

Питання	Відповідь
<b>Основна інформація</b>	
Як довго ви займаєтеся шахами?	<input type="checkbox"/> менше 1 року
	<input type="checkbox"/> 1-3 роки
	<input type="checkbox"/> 3-5 років
	<input type="checkbox"/> більше 5 років
На якому рівні ви змагаєтеся?	<input type="checkbox"/> аматор
	<input type="checkbox"/> професіонал
	<input type="checkbox"/> міжнародний рівень
<b>Підготовка до змагань</b>	
Скільки годин на день ви проводите за дошкою?	<input type="checkbox"/> менше 1 години
	<input type="checkbox"/> 1-2 години
	<input type="checkbox"/> 2-4 години
	<input type="checkbox"/> більше 4 годин
Які методи підготовки ви використовуєте?	<input type="checkbox"/> аналіз партій
	<input type="checkbox"/> теоретична підготовка
	<input type="checkbox"/> практичні ігри
<b>Психологічна підготовленість</b>	
Як ви готуєтеся психологічно до важливих матчів?	<input type="checkbox"/> позитивне мислення
	<input type="checkbox"/> використання релаксаційних технік
	<input type="checkbox"/> концентрація на диханні та релаксації
Чи відчуваєте ви напруженість перед партією? Як з цим справляєтеся?	<input type="checkbox"/> Так
	<input type="checkbox"/> Ні
	<input type="checkbox"/> Зазвичай дихаю глибоко і роблю вдихи /вписати



	іншу відповідь
<b>Змагальна діяльність</b>	
Як ви адаптуєтеся до різних ситуацій під час змагань?	<input type="checkbox"/> Зберігаю спокій
	<input type="checkbox"/> Ставлю перед собою короткострокові цілі
	<input type="checkbox"/> Використовую візуалізаційні техніки
Як ви оцінюєте свою здатність зосереджуватися?	<input type="checkbox"/> Відмінно
	<input type="checkbox"/> Добре
	<input type="checkbox"/> Потребує покращення
	<input type="checkbox"/> Часто відволікаюся
<b>Загальні питання</b>	
Чи вважаєте ви психологію важливим аспектом у шахах?	<input type="checkbox"/> Так
	<input type="checkbox"/> Ні
Чи користуєтеся послугами спортивного психолога?	<input type="checkbox"/> Так
	<input type="checkbox"/> Ні
Як це впливає на вашу гру?	<input type="checkbox"/> Покращує
	<input type="checkbox"/> Немає видимого впливу
	<input type="checkbox"/> Заважає

## ДОДАТОК Ж

## Результати опитування для десятиох шахістів для ГБП-3

№	Шахіст	Як довго займає теся?	Години псих. підготовки	Методи підготовки	Готування психологічно
1.	Богдан Б.	7 роки	10	теорія	позитивне мислення
2.	Данило З.	7 роки	10	практика	візуалізація
3.	Софія З.	7 роки	10	аналіз	релаксація
4.	Дар'я П.	7 роки	10	теорія і практика	позитивне мислення
5.	Романна С.	7 роки	10	аналіз	візуалізація
6.	Дмитро Т.	7 роки	10	практика	релаксація
7.	Владислав Т.	7 роки	10	теорія	позитивне мислення
8.	Владислав Л.	7 роки	10	теорія і практика	візуалізація
9.	Марія С.	7 роки	10	практика	релаксація
10.	Аріна М.	7 роки	10	аналіз	позитивне мислення

**ДОДАТОК 3****Текст опитувальника STAI**

Інструкція: нижче наведені твердження, які спортсмени використовували для опису свого досвіду. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження, а потім якомога точніше пригадайте, як часто ви відчуваєте те саме. Правильних чи неправильних відповідей немає. Не витрачайте занадто багато часу на одне твердження.

Будь ласка, обведіть кружечком, як часто ви відчуваєте такі почуття під час занять спортом.

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я відчуваю себе спокійно	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
2	Я відчуваю себе в безпеці	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
3	Я відчуваю напругу	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
4	Я відчуваю стрес	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
5	Я почуваюся невимушено	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
6	Я засмучений	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
7	Зараз я переживаю через можливі нещастя	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
8	Я відчуваю себе задоволеним	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
9	Я відчуваю страх	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
10	Я почуваюся незручно	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
11	Я відчуваю себе впевненим	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
12	Я нервую	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
13	Я відчуваю нервозність	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
14	Я відчуваю себе нерішучим	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
15	Я розслаблений	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
16	Я відчуваю себе задоволеним	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
17	Я хвилююся	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
18	Я почуваюся розгубленим	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
19	Я відчуваю себе стійким	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно
20	Я почуваюся задоволеним	Зовсім ні	Трішки	В якійсь мірі	Дуже сильно

**Оригінал опитувальника англійською наведений нижче.**

## State Trait Anxiety Inventory

**Read each statement and select the appropriate response to indicate how you feel right now, that is, at this very moment. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe your present feelings best.**

	1	2	3	4
	Not at all	A little	Somewhat	Very Much So
1. I feel calm	1	2	3	4
2. I feel secure	1	2	3	4
3. I feel tense	1	2	3	4
4. I feel strained	1	2	3	4
5. I feel at ease	1	2	3	4
6. I feel upset	1	2	3	4
7. I am presently worrying over possible misfortunes	1	2	3	4
8. I feel satisfied	1	2	3	4
9. I feel frightened	1	2	3	4
10. I feel uncomfortable	1	2	3	4
11. I feel self confident	1	2	3	4
12. I feel nervous	1	2	3	4
13. I feel jittery	1	2	3	4
14. I feel indecisive	1	2	3	4
15. I am relaxed	1	2	3	4
16. I feel content	1	2	3	4
17. I am worried	1	2	3	4
18. I feel confused	1	2	3	4
19. I feel steady	1	2	3	4
20. I feel pleasant	1	2	3	4

## ДОДАТОК 3.2

### Результати за методикою STAI на початку дослідження

№	Респондент	Результат STAI
1.	Богдан Б.	75
2.	Данило З.	68
3.	Софія З.	72
4.	Дар'я П.	74
5.	Романна С.	72
6.	Дмитро Т.	74
7.	Владислав Т.	79
8.	Владислав Л.	65
9.	Марія С.	73
10.	Аріна М.	74

### ДОДАТОК 3.3

#### Результати за методикою STAI в проміжку дослідження

№	Респондент	Результат STAI
1.	Богдан Б.	68
2.	Данило З.	65
3.	Софія З.	60
4.	Дар'я П.	61
5.	Романна С.	63
6.	Дмитро Т.	71
7.	Владислав Т.	71
8.	Владислав Л.	60
9.	Марія С.	59
10.	Аріна М.	70

**Результати за методикою STAI наприкінці дослідження**

<b>№</b>	<b>Респондент</b>	<b>Результат STAI</b>
1.	Богдан Б.	65
2.	Данило З.	63
3.	Софія З.	55
4.	Дар'я П.	61
5.	Романна С.	62
6.	Дмитро Т.	70
7.	Владислав Т.	71
8.	Владислав Л.	51
9.	Марія С.	49
10.	Аріна М.	69

## ДОДАТОК К

### Текст опитувальника ACSI

Інструкція: нижче наведені твердження, які спортсмени використовували для опису свого досвіду. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження, а потім якомога точніше пригадайте, як часто ви відчуваєте те саме. Правильних чи неправильних відповідей немає. Не витрачайте занадто багато часу на одне твердження.

Будь ласка, обведіть кружечком, як часто ви відчуваєте такі відчуття під час занять спортом.

№	Твердження	0	1	2	3
1	Щодня або щотижня я встановлюю дуже конкретні цілі, якими я керуюся в своїй роботі.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
2	Я отримую максимум від свого таланту та вміння.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
3	Коли тренер або менеджер каже мені, як виправити помилку, яку я зробив, я схильний сприймати це на свій рахунок і засмучуватися.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
4	Коли я займаюся спортом, я можу зосередити свою увагу і не відволікатися від відволікаючих чинників.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
5	Під час змагань я залишаюся позитивним і сповненим ентузіазму, незважаючи на те, на скільки погано йдуть справи.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
6	Я схильний грати краще під тиском, тому що так мислю ясніше.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
7	Я дуже хвилююся через те, що інші думають про мій виступ.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
8	Я, як правило, багато планую, як досягти своїх цілей.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди



9	Відчуваю впевненість, що зіграю добре.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
10	Коли тренер або менеджер критикує мене, я швидше засмучуюсь, ніж відчуваю допомогу.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
11	Мені легко відволікати думки від того, що я дивлюсь або слухаю.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
12	Я сильно напружую себе, хвилюючись про те, як я виступлю.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
13	Я встановлюю власні цілі ефективності для кожного тренування.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
14	Мене не треба підштовхувати до тренувань чи важкої гри, я викладаюся на всі сто відсотків.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
15	Якщо тренер критикує або кричить на мене, я виправляю помилку, не засмучуючись через це.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
16	Я дуже добре справляюся з несподіваними ситуаціями у своєму виді спорту.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
17	Коли справи йдуть погано, я кажу собі зберігати спокій, і це мені допомагає.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
18	Чим більший тиск під час гри, тим більше мені це подобається.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
19	Змагаючись, я хвилююся, що зроблю помилку або не зможу пройти.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
20	У мене є власний план гри, який я проробляю в голові задовго до початку гри.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Коли я відчуваю, що стаю надто напруженим, я можу швидко розслабити тіло і заспокоїтися.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
22	Для мене ситуації тиску – це виклики, які я вітаю.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди

23	Я думаю і уявляю, що станеться, якщо я зазнаю невдачі або зіпсую щось.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
24	Я зберігаю емоційний контроль незалежно від того, як у мене йдуть справи.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
25	Мені легко спрямовувати свою увагу і зосередитися на одному об'єкті або людині.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
26	Коли я не досягаю своїх цілей, це змушує мене намагатися ще більше.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
27	Я вдосконалюю свої навички, уважно прислухаючись до порад та інструкцій від тренерів та менеджерів.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
28	Я роблю менше помилок, коли на мене тиснуть, тому що я краще концентруюся.	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди

**Оригінал опитувальника англійською наведений нижче.**

## Athletic Coping Skills Inventory: Assessing Your Sport Psychological Skills

Instructions: The following are statements that athletes have used to describe their experiences. Please read each statement carefully, and then recall as accurately as possible how often you experience the same thing. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement.

Please circle how often you have these experiences when playing sports.

		0	1	2	3
1	On a daily or weekly basis, I set very specific goals for myself that guide what I do.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
2	I get the most out of my talent and skill.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
3	When a coach or manager tells me how to correct a mistake I've made, I tend to take it personally and feel upset.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
4	When I'm playing sports, I can focus my attention and block out distractions.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
5	I remain positive and enthusiastic during competition, no matter how badly things are going.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
6	I tend to play better under pressure because I think more clearly.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
7	I worry quite a bit about what others think of my performance.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
8	I tend to do lots of planning about how to reach my goals.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
9	I feel confident that I will play well.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
10	When a coach or manager criticizes me, I become upset rather than feel helped.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
11	It is easy for me to keep distracting thoughts from interfering with something I am watching or listening to.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
12	I put a lot of pressure on myself by worrying about how I will perform.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
13	I set my own performance goals for each	Almost	Sometimes	Often	Almost

	practice.	never			always
14	I don't have to be pushed to practice or play hard; I give 100%.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
15	If a coach criticizes or yells at me, I correct the mistake without getting upset about it.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
16	I handle unexpected situations in my sport very well.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
17	When things are going badly, I tell myself to keep calm, and this works for me.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
18	The more pressure there is during a game, the more I enjoy it.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
19	While competing, I worry about making mistakes or failing to come through.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
20	I have my own game plan worked out in my head long before the game begins.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
21	When I feel myself getting too tense, I can quickly relax my body and calm myself.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
22	To me, pressure situations are challenges that I welcome.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
23	I think about and imagine what will happen if I fail or screw up.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
24	I maintain emotional control regardless of how things are going for me.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
25	It is easy for me to direct my attention and focus on a single object or person.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
26	When I fail to reach my goals, it makes me try even harder.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
27	I improve my skills by listening carefully to advice and instruction from coaches and managers.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
28	I make fewer mistakes when the pressure is on because I concentrate better.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always

## ДОДАТОК К.2

## Результати за методикою АCSI на початку дослідження

№	Підшкала	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
	Гравець								
1.	Богдан Б.	4	5	5	5	7	5	6	37
2.	Данило З.	5	7	6	5	7	7	8	45
3.	Софія З.	6	5	6	4	4	5	5	35
4.	Дар'я П.	8	6	4	3	6	7	8	42
5.	Романна С.	6	5	6	6	7	6	6	42
6.	Дмитро Т.	5	6	4	6	6	7	8	42
7.	Владислав Т.	4	7	4	3	4	6	3	31
8.	Владислав Л.	7	7	7	6	7	7	7	48
9.	Марія С.	5	5	6	5	6	5	6	38
10.	Аріна М.	7	6	8	6	6	6	5	44

## ДОДАТОК К.3

## Результати за методикою АСІ в проміжку

№	Підшкала	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
	<b>Гравець</b>								
<b>1.</b>	Богдан Б.	5	6	6	6	7	6	6	<b>42</b>
<b>2.</b>	Данило З.	6	7	6	6	7	7	8	<b>48</b>
<b>3.</b>	Софія З.	6	6	6	4	6	5	5	<b>38</b>
<b>4.</b>	Дар'я П.	8	6	6	6	6	7	8	<b>47</b>
<b>5.</b>	Романна С.	6	5	6	6	7	6	6	<b>42</b>
<b>6.</b>	Дмитро Т.	5	6	4	6	6	7	8	<b>42</b>
<b>7.</b>	Владислав Т.	4	7	4	3	4	6	6	<b>34</b>
<b>8.</b>	Владислав Л.	7	7	7	6	7	7	7	<b>48</b>
<b>9.</b>	Марія С.	6	6	6	5	6	5	6	<b>40</b>
<b>10.</b>	Аріна М.	7	6	8	6	6	7	6	<b>46</b>

## ДОДАТОК К.4

## Результати за методикою ACSI наприкінці дослідження

№	Підшкала	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
	Гравець								
<b>1.</b>	Богдан Б.	8	7	9	8	7	8	7	<b>54</b>
<b>2.</b>	Данило З.	7	8	8	9	8	7	7	<b>54</b>
<b>3.</b>	Софія З.	6	6	7	7	6	6	6	<b>44</b>
<b>4.</b>	Дар'я П.	9	8	9	9	8	9	8	<b>60</b>
<b>5.</b>	Романна С.	8	7	8	7	7	8	7	<b>52</b>
<b>6.</b>	Дмитро Т.	7	9	8	8	9	8	8	<b>57</b>
<b>7.</b>	Владислав Т.	6	7	7	6	7	6	6	<b>45</b>
<b>8.</b>	Владислав Л.	9	9	9	8	9	9	8	<b>61</b>
<b>9.</b>	Марія С.	8	8	7	8	7	8	7	<b>53</b>
<b>10.</b>	Аріна М.	7	6	8	6	6	7	8	<b>48</b>

