

минуле та сьогодення". 27 лютого 2023р. м. Тернопіль. С. 149 - 153.

3. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 336 с. (навчально – методичний посібник)

Попович С.І.

МІСЦЕ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОККВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ

Львівський національний університет
імені Івана Франка

Анотація. У публікації розглянуто проблематику включення олімпійських видів спорту в підготовку шахістів. Розглянуто історичні аспекти впливу стану фізичного здоров'я на здобутки спортсмена.

Annotation. The publication examines the issue of including Olympic sports in the training of chess players. The historical aspects of the influence of the state of physical health on the athlete's achievements are considered.

Шаховий тренер повинен бути педагогом-психологом і мати серйозні знання з багатьох медико-біологічних питань, добре розуміти, як гра в шахи впливає на психіку та здоров'я людини. Мова йде перш за все про те, що гра в шахи, захоплення ними або прагнення досягнути високих результатів, повинно приносити користь, а не викликати несприятливий вплив на стан здоров'я.

Шахи, як відомо, є спортом, незважаючи на те, що ця гра, на відміну від більшості видів спорту, не пов'язана з посиленою м'язовою діяльністю. Окрім цього, шахи можна назвати гіподинамічним видом спорту, тому що в період професійної діяльності шахіст проводить значний час сидючи за шаховою дошкою, тобто веде малорухливий спосіб життя. На цю особливість треба звернути увагу, оскільки в інших видах спортивної діяльності, особливо в період проведення змагання, емоційна напруга, як правило, поєднується з підвищеною руховою активністю. Це має суттєве значення в зв'язку з тим, що рухова активність захищає організм від несприятливого

впливу емоційної напруги на функціональний стан серцево-судинної та нервової систем. Шахи ж є такою формою спортивної діяльності, яка супроводжується великою нервово-емоційною напругою і у деяких випадках може справити негативний вплив на стан здоров'я.

Ознаки погіршення стану здоров'я і, відповідно, природне зниження спортивних результатів, проявляються індивідуально неоднаково. Наприклад у багатьох з'являється почуття дискомфорту: вони скаржаться на те, що їм стало «якось не по собі», відчувають себе «розбитими», одночасно виникає тривожність, підвищена збудженість, втрата здібності зосередитись на підготовці до наступної зустрічі, дехто втрачає апетит, з'являється безсоння. В результаті стан спортсмена поступово і суттєво погіршується. Ось як оцінив свій стан II чемпіон Світу Е. Ласкер після 10-ї партії матчу за шахову корону з Х. Капабланкою (III чемпіон Світу), яку він програв. Е.Ласкер зрозумів, що в результаті перенапруги він опинився на межі тяжкого захворювання: «... наприкінці четвертої години гри, коли контрольний час був уже близько, я був майже повністю виснаженим. Як через туман дивився я на шахівницю, а голова підозріло боліла. Я зрозумів, що це було попередження мені і порадився з лікарем. Він пояснив мені, з чим пов'язані мої відчуття запаморочення, моя нездатність наприкінці гри оцінювати позицію...». Ласкер прийняв рішення припинити гру, але офіційно він здав матч після ще чотирьох зіграних партій, дві з яких він програв. У більш рідкісних випадках несприятливий вплив нервово-емоційної напруги приводить до розвитку депресії, сонливості або швидкої втоми та до появи апатії. У людей з нестійкою психікою при цьому з'являється підозрілість, нав'язливі думки про власну нікчемність, або думки про те, що вони хворіють якимись тяжкими захворюваннями. Добре, якщо у шахіста є можливість поділитися своїми побоюваннями з лікарем, тренером або з товаришем, які можуть його заспокоїти, але за відсутності такої можливості вихід з пригніченого стану може бути утрудненим.

Зрештою, еволюція шахової гри та змагань призвела до того, що сучасні спортсмени намагаються профілактично запобігти виникненню зазначених небезпек. З цією метою до тренувального процесу окрім шахової складової (шахи не належать до спортивних дисциплін, які входять у програму літніх чи зимових олімпіад, але ситуація може змінитись [1])

додають заняття з різноманітних олімпійських видів спорту (легка атлетика, зокрема біг на великі дистанції, плавання, бокс, лижний спорт, великий та настільний теніс тощо) для розвитку витривалості, зосередження та уваги спортсмена. Розглянемо історичні аспекти цієї еволюції на прикладі чемпіонів Світу. Перший чемпіон Світу (з 1886 по 1894 р) В. Стейніц, який вперше чітко сформулював основні постулати та базиси шахової гри, взагалі не надавав значення фізичній формі шахіста. Е. Ласкер (1894 – 1921), який мав філософський науковий ступінь, вніс поняття психологічного підходу до гри в шахи, також, як було на прикладі зазначено вище, зрозумів важливість фізичної форми шахіста коли втратив титул у матчі з Х. Капабланкою (1921 – 1927). Тотальна перевага психологічного підходу над фізичним станом спортсмена лише утвердилась в середовищі шахістів після поразки у 1927 році Х. Капабланки у матчі з О. Альохінім (1927 – 1935; 1937 – 1946), оскільки з 1914 року по 1926 рік Капабланка програв всього дві партії, але після втрати звання чемпіона більше не досягав визначних результатів. Матч О. Альохіна з М. Ейве (1935 – 1937) показав, що сильний, хоч і не видатний шахіст (Ейве не вигравав до матчу жодного «супертурніру») може перемогти чемпіона Світу, який веде неспортивний спосіб життя. В свою чергу, О.Альохін легко повернув титул за два роки просто повернувши собі фізичну (не шахову) форму. Чемпіон Світу М. Ботвинник (1948 – 1957; 1958 – 1960; 1961 – 1963) вперше стосовно шахової гри ввів поняття спортивного режиму, розробив та впровадив власну систему підготовки до турнірів та спортивного регламенту під час його проведення. Хоча в запропонованій системі Ботвинника основний наголос робився на складову шахової гри, але вже помітне місце мають рекомендації з підтримки фізичної форми. Можливо саме це дозволило 6-му чемпіону Світу двічі повертати титул після його втрати (1958; 1961). Наступні чемпіони Світу вже приділяли суттєву увагу фізичній підготовці з використанням олімпійських видів спорту, найчастіше це були – великий та настільний теніс, футбол, плавання тощо. Особливе місце в підготовці чемпіонів мав бокс. На світлинах в рингу з боксерськими рукавичками в час своєї максимальної спортивної шахової форми окрім М. Ботвінника є 7-й, 9-й та 10-й чемпіони Світу В. Сміслов (1957 – 1958), Т. Петросян (1963 – 1969) та Б.Спаський (1969 -1972). Найменше уваги своїй фізичній формі приділяв 8-й чемпіон

Світу М.Таль (1960 – 1961). Ще не будучи чемпіоном, але вже досягнувши суттєвих успіхів на міжнародній арені, Р. Фішер найняв собі окремого тренера з фізичної підготовки, що допомогло йому здобути шахову корону в 1972 році та стати одинадцятим чемпіоном Світу. З телевізійної хронічки за 1975 рік відомо, що А. Карпову (1975 – 1985) сповістили про кінцеву відмову Р.Фішера грати матч під час зборів з підготовки до цього матчу. В момент коли 12-й чемпіон світу слухав цю новину в нього в руках була не шахова фігура, а ракетка для великого тенісу, і знаходився він не за шаховою дошкою, а на корті. 13-й чемпіон Світу Г.Каспаров, кращий шахіст 20-го століття, (1985 - 1993) в багатьох інтерв'ю відзначав, що підготовка до матчу на першість Світу вже була складною продуманою системою, яка зокрема включала щоденний біг на не менше ніж 3 км в літню пору року та ходіння на лижах взимку, плавання та настільний теніс. На думку більшості шахових експертів, найсильнішим та найвидатнішим чемпіоном Світу є норвежець Магнус Карлсен (2013 – 2023), який значну увагу приділяє фізичній підготовці і виглядає як справжній атлет. В часи епідемії Covid-19 М. Карлсен популяризував шахи граючи онлайн на відомих Інтернет площадках Chesscom та Lichess [2-3] по 10-12 годин практично щодня не втрачаючи якості гри. Визначальну роль в поєднанні шахів з фізичною підготовкою майбутнього чемпіона відіграв його тренер – Сімен Агдестейн, який був міжнародним гросмейстером, шестиразовим чемпіоном Норвегії з шахів, і, одночасно, мав професійну футбольну кар'єру, виступав за національну збірну Норвегії з футболу [4].

В Україні здобувачі професійної освіти зі спеціалізації «шахи» мають в навчальному плані низку нормативних дисциплін олімпійських видів спорту. Це стане ним в пригоді і якщо вони продовжать кар'єру шахіста, і коли стануть тренерами майбутніх чемпіонів з шахів. Таким чином, включення в процес підготовки до змагань шахістів різноманітних олімпійських видів спорту дозволяє підвищити стресостійкість, збільшити витривалість спортсмена, дає можливість зберігати зосередження і увагу навіть після багатьох годин гри та запобігає ризикам несприятливого впливу на стан здоров'я спортсмена під час змагань.

Список використаних джерел:

1. Попович С.І. Шахи – олімпійський вид спорту? / Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та

сьогодення // Матеріали регіонального науково - методичного семінару / За заг.ред. Огнистого, А.В., Галана Я.П. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП».– 24-25 лютого 2022. – С.70-72.

2. <https://lichess.org/>

3. <https://chess.com/>

4. https://uk.wikipedia.org/wiki/Сімен_Агдестейн

Рак В.І. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>

Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

Матвійків Н.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ ТА ПРИСТРОЇВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. володимира Гнатюка

Annotation. *The article examines the peculiarities of using fitness applications and devices for physical education. Attention is paid to interactive training platforms that allow teachers to develop effective methods of physical work by creating their own games and programs.*

Keywords: *physical culture, mobile applications, fitness devices, online training.*

Використання фітнес-додатків та пристроїв може допомогти підвищити інтерес до фізичної активності та сприяти збереженню здоров'я. При цьому важливо зберігати баланс між технологіями та традиційними методами фізичної роботи, щоб забезпечити повноцінний фізичний розвиток учнів.

Фітнес-додатки і пристрої – це інформаційно-технічні засоби, які використовуються для вимірювання та відстеження фізичної активності, здоров'я та фітнесу користувача. Вони допомагають спостерігати за власним фізичним станом, визначати прогрес у досягненні фітнес-цілей, а також надають корисну інформацію для покращення здоров'я та фізичної активності.

Розглянемо детальніше про фітнес-додатки і пристрої. Фітнес-трекери (Fitness Trackers): – це невеликі портативні пристрої, які можна носити на зап'ясті або кріпити до одягу. Вони відстежують різні параметри фізичної активності, такі як кількість кроків, відстань, калорії, пульс та сон. Вони також