

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Кваліфікаційна робота
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГРАВЦІВ У ШАШКИ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Михайлюк Ольга Михайлівна

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
Кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Ладика Петро Ігорович

РЕЦЕНЗЕНТ:
Заслужений тренер України, тренер
Вищої категорії Яблонський
Пантелеймон Афіногенович

ТЕРНОПІЛЬ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ.....	6
1.1. Теоретична підготовка.....	6
1.2. Інформаційне та програмне забезпечення гри в шашки.....	11
1.3. Практична підготовка.....	16
1.4. Психологічна підготовка.....	18
1.5. Фізична підготовка.....	24
Загальний висновок до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1 Методи дослідження.....	31
2.2 Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	33
Висновки до розділу 3.....	36
РОЗДІЛ 4 ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ....	38
Висновки до розділу 4.....	42
РОЗДІЛ 5 ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ГРАВЦІВ У ШАШКИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	43
Висновок до розділу 5.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Актуальність. Шашки є не просто грою, а видом спорту, який інтегрально поєднує елементи фізичної культури (через розвиток посидючості, витривалості до розумових навантажень), науки (логіка, розрахунок варіантів) та мистецтва (інтуїція, естетика комбінацій). Заняття шашками сприяють гармонійному розвитку дітей та підлітків, формують такі важливі риси характеру, як дисципліна, воля до перемоги, вміння об'єктивно оцінювати ситуацію та приймати відповідальні рішення. Це робить шашки цінним інструментом у системі фізичного виховання та додаткової освіти.

В останні роки спостерігається тотальна популяризація інтелектуальних видів спорту, зокрема шашок, як на міжнародному рівні (під егідою FMJD), так і в Україні. Збільшується кількість дитячих секцій, турнірів та онлайн-платформ для гри. Цей вплив нових гравців формує високий попит на якісні, науково обґрунтовані методики підготовки. Етап початкової підготовки є критичним для залучення дітей до спорту, формування стійкого інтересу та закладення базових навичок, необхідних для подальшого спортивного зростання. Неефективна система на цьому етапі може призвести до втрати потенційних талантів.

Незважаючи на багату історію та значну кількість літератури, присвяченої шашкам, більшість існуючих робіт орієнтована на підготовку висококваліфікованих спортсменів (розрядників, майстрів спорту). Праці видатних тренерів та гравців (таких як Ем. Ласкер, А. А. Алехін, М. М. Ботвінник, які часто розглядаються в контексті як шахів, так і суміжних інтелектуальних ігор) закладають загальні принципи, але не завжди адаптовані до специфіки роботи з дітьми-початківцями у шашках.

На сьогоднішній день практично відсутні комплексні дослідження, що стосуються структури, змісту, обсягів навантажень та використання сучасних

технологій (наприклад, комп'ютерних програм) у системі тренування гравців у шашки саме на етапі початкової підготовки.

Система спортивного тренування постійно еволюціонує. Актуальним є питання інтеграції сучасних інформаційних технологій, ігрових та аналітичних програм у початковий етап навчання. Розробка методичних рекомендацій, які враховують можливості комп'ютерного аналізу та онлайн-тренувань, є нагальною потребою для підвищення ефективності підготовки юних шашкістів.

Таким чином, актуальність теми підтверджується об'єктивною потребою практики дитячо-юнацького спорту в розробці чіткої, структурованої та сучасної системи спортивного тренування гравців у шашки на етапі початкової підготовки, яка б забезпечувала ефективне засвоєння базових знань, розвиток необхідних навичок та підготовку резерву для спорту вищих досягнень.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи спортивного тренування гравців у шашки на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан науково-методичної літератури з питань підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту, зокрема шашках.
2. Визначити особливості та вимоги до організації навчально-тренувального процесу шашкістів на етапі початкової підготовки з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей.
3. Визначити рівень вмотивованості до занять шашками у спортсменів початківців.
4. Узагальнити результати дослідження та сформулювати практичні рекомендації для тренерів.

Об'єкт дослідження – процес спортивного тренування гравців у шашки на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – зміст, методи та організаційні форми системи спортивного тренування, спрямовані на підвищення ефективності підготовки гравців у шашки початкового рівня.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається з 5 розділів. Основний зміст викладено на 63 сторінках. Робота містить таблиці та ілюстрована рисунками. Список використаної літератури нараховує 39 джерел.

РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ

Структура підготовки гравці у шашки у відповідності до навчальної програми ДЮСШ, затвердженою міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту (2009) складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної підготовки [2].

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

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

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

1.1. Теоретична підготовка

На різних етапах спортивної підготовки характер теоретичних занять має якісні особливості. На етапі початкової підготовки учень має здобути основний обсяг теоретичних знань, підкріплений відповідним обсягом практичних умінь і навичок, в усіх розділах шашкової майстерності. Діти, які спромоглися опанувати ці досить високі програмні вимоги, відтак мають усі підстави для подальшого підвищення свого класу гри та досягнення результатів високого рівня. На етапі початкової підготовки в навчально-

тренувальних групах учні опановують ті ж самі розділи теорії шашок, але на дедалі складнішому рівні. Набагато більше часу приділяється їх самостійній роботі над засвоєнням тих чи інших тем. На етапі спеціалізованої базової підготовки, де до занять допускаються лише вихованці школи на рівні 1 розряду та кандидатів у майстри спорту, ці заняття набувають вже більш консультативного характеру. Тренер і спортсмени спільно займаються складною аналітичною роботою над шашковим матеріалом, який має безпосереднє відношення до конкретної теоретичної та практичної підготовки вихованців школи. На етапі підвищення спортивної майстерності в групах вищої спортивної майстерності спортсмени згідно з Положенням про ДЮСШ займаються за індивідуальними планами підготовки, затвердженими директором школи. Характер теоретичних занять є суто консультативним. У практиці навчання шашкістів випробовувалися два основних методи побудови занять: лінійний та концентричний (комбінований). Перший метод передбачає викладання тематичного теоретично – практичного матеріалу шляхом поступового нагромадження обсягу інформації та ускладнення завдань щодо його засвоєння за програмою. За другим методом тематичні розділи вивчаються не поспіль один за одним, а частками. І хоча при цьому порушується цілісність сприйняття учнями теми, зате самі заняття стають різноманітнішими й дозволяють за певний період охопити відразу одну-дві чи більш тем з кожного розділу. Лінійний метод виправдав себе для вивчення порівняно невеликих за обсягом тем. Викладання цілих розділів, як правило, здійснюється концентричним методом [14, 21].

Наприклад, протягом тижня одне заняття присвячується дебюту, одне – середині гри, одне – ендшпілю. Потім так само вивчаються наступні теми цих розділів, при цьому є змога повернутися до попередніх тем, щоб закріпити знання розглянутого матеріалу. Тренер-педагог повинен правильно організувати процес занять. Для організації роботи можна використати специфічні для фізичної культури методи тренування: фронтальний; груповий; метод індивідуальних завдань. Крім того, рекомендується

застосовувана зараз у практиці роботи багатьох шашкових шкіл організаційно-методична форма занять, умовно названа «коловим тренуванням». На практиці у шашковій педагогіці існують типові форми занять: бесіда; семінар; диспут (консультаційні партії); лекція; робота з літературою; розгляд та аналіз партій-першоджерел; заняття з теорії дебюту, міттельшпілю, ендшпілю; змагання з швидких шашок, блицтурніри, конкурси рішення позицій; контрольні та заняття-іспити, сеанси одночасної гри; робота з комп'ютером. Застосування фронтального методу передбачає таку організацію роботи учнів, за якої вся група виконує яке-небудь одне, загальне для всіх завдання. Переважно цей метод може мати місце у вступній та заключній частинах заняття, але іноді й в основній, особливо в молодших групах. Фронтальний метод здебільшого використовується при проходженні не дуже складного матеріалу програми на етапі первісного навчання та з дітьми 6-7 років. Це обумовлене тим, що дітям молодшого шкільного віку при виконанні завдання потрібно безпосереднє керівництво тренера-педагога. Як правило, застосування фронтального методу не вимагає складного устаткування й особливо ефективно при перегляді мініпартій. За групового методу організації роботи учнів група ділиться на відділення, кожне з яких виконує своє завдання. Груповий метод частіше використовується на тренуваннях зі старшими спортсменами при проходженні досить складного матеріалу, коли тренеру-педагогу потрібно приділяти велику увагу учням, що засвоюють складний матеріал, і надавати їм допомогу. Окремі групи учнів можуть отримувати завдання, що відповідають різним етапам вивчення матеріалу й різному ступені складності [14,18,26].

Груповий метод забезпечує диференційований підхід до учнів у процесі навчання. Його застосування дає реальну можливість привчити учнів до самостійних занять, залучаючи для допомоги актив. Метод індивідуальних завдань передбачає самостійне виконання завдань, запропонованих учителем або обраних учнями. У молодшому віці метод індивідуальних завдань допомагає ознайомитися й одержати реальну оцінку підготовленості учнів у тому або іншому дебюті, у тій або іншій частині партії, схильності до того або

іншого виду ведення гри. Метод індивідуальних завдань уможлиблює диференціювання вправ за змістом і характером навантаження для окремих учнів, може застосовуватися у всіх групах за будь-яких умов. Підгрунття колового методу складає схема-символ, яка відображає підбір шашкових вправ з послідовною їх зміною при навантаженні, що точно регламентується, на головні ідеї розвитку шашкових компонентів майстерності. Кожне з нових завдань є розвантажувальним стосовно попереднього. Коловий метод має багато позитивних моментів: заняття цікаві, емоційні, у них використовуються різноманітні завдання, що вимагають оригінальності мислення, розвивають творчий підхід, а отже, розумову активність. Ця найбільш ефективна форма підготовки перед змаганнями разом з тестуванням дозволяє спортсмену краще відчувати свій стан, спортивну форму, визначити швидкість розрахунку, на що опиратися й чого уникати під час гри. При цьому спортсмен одержує об'єктивну інформацію про плюси та мінуси своєї гри. Колове тренування максимально наближає умови занять до ігрових [1-4,12,14].

Доцільно використовувати таку організаційно-методичну форму, переслідуючи конкретні завдання, наприклад: у групах 1-4-го років навчання-для розвитку рахункових здібностей та вироблення впевненості при прийнятті рішень; у групах 4-5-го років навчання-для оцінки позиції й складання плану гри, підтвердженого варіантами; у групах 3-7-го років навчання - для удосконалювання техніки реалізації переваги, техніки гри в ендшпілі. До тренера при організації колового тренування ставляться вимоги глибокої шашкової ерудиції: добре підготувати серію колових завдань, уміло міняючи їх на більш важкі або легкі. Комплексне тренування містить у собі елементи перерахованих вище методів тренувань. При проведенні комплексного тренування потрібно включати декілька різних видів робіт. Специфічність викладання шашок полягає в тому, що до більшості тем доводиться повертатись на всіх наступних етапах навчання, але на все більш складному рівні.

На етапі початкової підготовки спортсменів-гравці у шашки

пропонуються такі категорії знань (розділи):

1. Загальна теорія.
2. Дебют та середина партії.
3. Закінчення [14,15, 24,26].

1.2. Інформаційне та програмне забезпечення гри в шашки

У системі багатолітньої підготовки юних шашкістів процес тренування та змагань органічно зв'язані та розглядаються як категорії єдиного педагогічного процесу. Як у навчанні, так і у турнірах, вирішуються питання та задачі удосконалення тактичних та технічних навичок у грі. Реалізується навчання шляхом раціонального підбору технічних прийомів (позицій) з урахуванням можливостей і теоретичної підготовки юних шашкістів [1,14]. Зі зростанням майстерності шашкіста (його розряду) індивідуалізація в навчальному процесі набуває великої значущості (тренувальні партії з тренером-наставником педагогом).

Було проведено аналіз комп'ютерної навчально-тренувальної ігрової програми “Draughts” для двох гравців (тренер-викладач з шашок – спортсмен-вихованець; спортсмен – вихованець – спаринг-партнер («рівний по підготовці суперник в тренуванні»)) за допомогою крос-платформного інструментарію розробки програмного забезпечення Qt мовою програмування C++ [2; 3]. Застосунок проаналізовано за допомогою об'єктно-орієнтованого програмування (однієї з парадигм програмування, яка розглядає програму як множину «об'єктів», що взаємодіють між собою), основна мета якого, як і більшості інших підходів до програмування – підвищення ефективності розробки програм.

Ідеї ООП виявилися плідними й знайшли застосування у підвищенні ефективності навчання шашкової гри за рахунок більш конкретного і правильного уявлення про тактичні дії проти можливого суперника, або підготовки і проведення стандартних шашкових комбінацій на основі зорового

і чуттєвого сприйняття.

Кожний тренер-викладач, розпочинаючи навчання юних любителів шашкової гри, завжди вирішує проблемне завдання під питанням: «З чого почати? Як і якими засобами пояснити початківцям спортсменам закони та правила гри, розкрити її красу та глибину змісту?»

Ефективність навчально-тренувального процесу завжди базується на дотриманні деяких методичних принципів: наочність, систематичність, доступність, індивідуальність, прогресування. Розрізняють безпосередню та опосередковану наочність. До першої відноситься безпосередній показ дії, що вивчається або вдосконалюється (наприклад у легкій партії, під час проведення комбінації), до другої – позиції на діаграмах, демонстраційних дошках та ін.

Для ефективного вирішення питань наочності, з метою підготовки спортсменів-розрядників, було проаналізовано програму “Draughts” [6], яка є симулятором логічної гри шашки-64, у ході якої користувачі, що грають білим або чорним кольором, мають вибрати необхідну шашку, а потім напрямок її ходу. Далі система вказує всі можливі ходи, перевіряє правильність ходу і робить його. Інтерфейс розробленої програми представлений на рисунку 1.

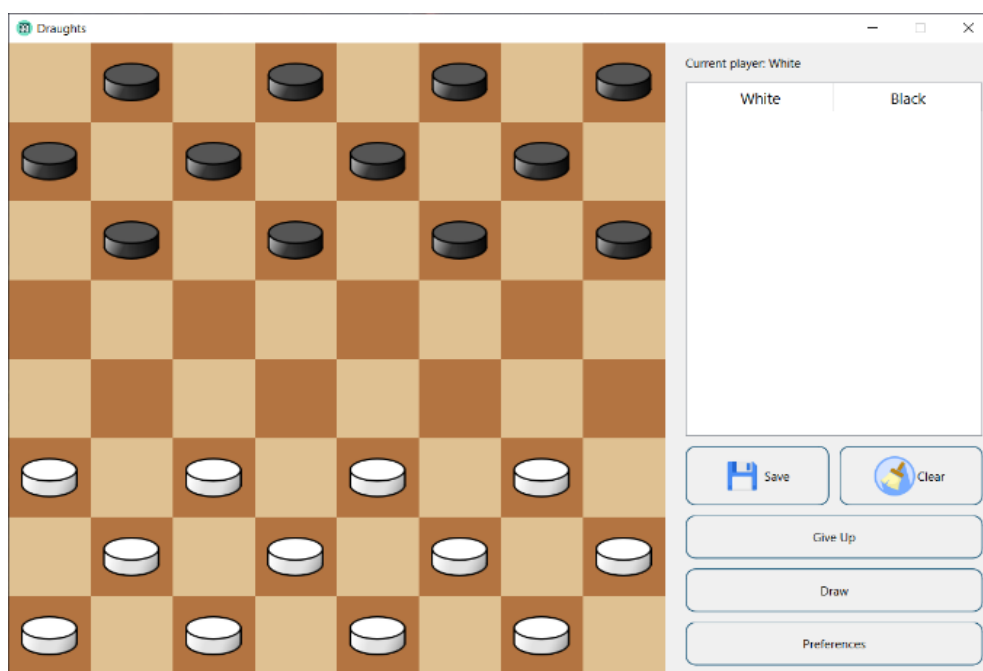
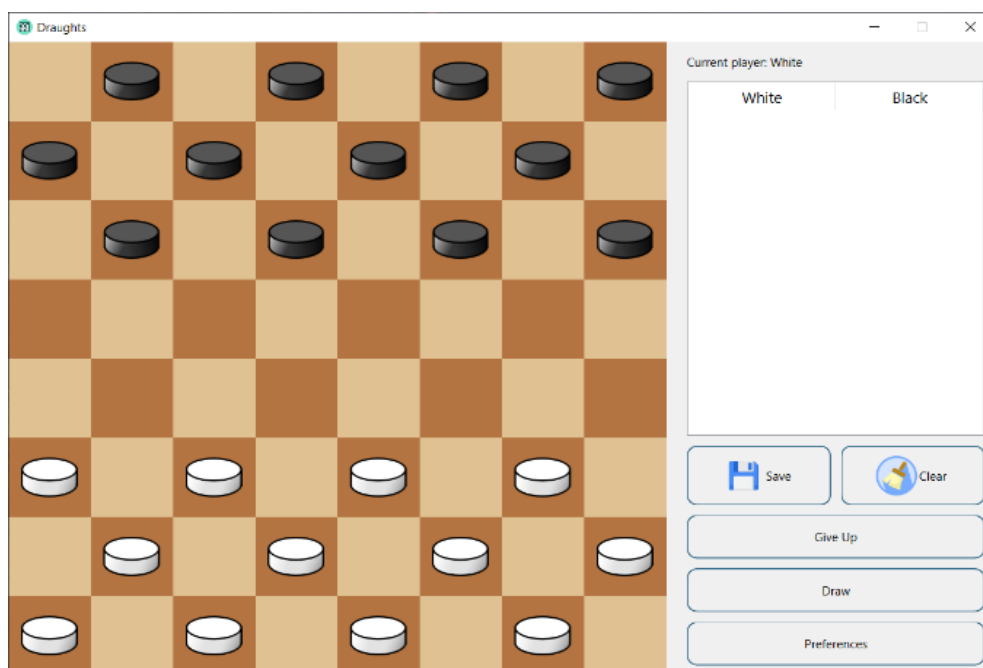


Рис. 1. Вікно програми “Draughts”

У шашковій грі є два типи фігур – прості і дамки. У початковому положенні усі шашки прості. Розстановка початкової позиції показана на рисунку 1. Коли проста шашка досягає останню горизонталь (у напрямку руху), вона перетворюється в інший тип фігури – дамку (рис. 2).



Дамка – це шашка, що доведена до останнього горизонтального ряду клітин противника з отриманням права пересуватися на будь-яке число клітин в будь-якому напрямку. Тому, якщо шашка суперника досягає останньої горизонталі (у напрямку руху), її зовнішній вигляд змінюється (шашка стає подвійною), і користувач розуміє, що це – дамка (рис. 2).

Обидва гравці роблять свої ходи по черзі: за один раз один хід. Переміщення своєї фігури на вільне ігрове поле, без взяття фігури суперника або з ним, визначається як хід у партії. Перший хід у початковому положенні робить той, кому за жеребом, або за будь-якої попередньої домовленості, випало грати білими. Прості білі шашки ходять вгору дошки, якщо «низом» приймати їх початкове положення, на одну клітку по діагоналі. Дамки ходять по діагоналі на будь-яке поле, як вперед, так і назад, причому перескакувати вони можуть тільки шашки суперника з дотриманням правила — за кожною шашкою суперника повинно бути вільне поле.

Реалізація програми відбувається за допомогою мови програмування C++ з використанням базового функціоналу об'єктно-орієнтованого програмування, де основними є поняття об'єктів і класів [4; 5].

При натисканні на кнопку “Preferences” (рис. 3) отримаємо вікно, у якому побачимо три кнопки, за допомогою яких можна змінити колір темної та світлої клітинок, а також розмір вікна, вибравши його перед цим за допомогою слайдера.

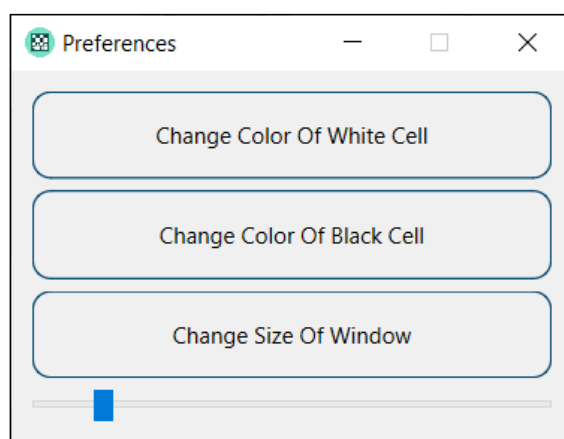


Рис. 3. Вікно налаштувань

Після запуску на виконання програми користувач бачить дошку для шашок-64 з уже розставленими на ній шашками білого та чорного кольорів. Щоб зробити хід, гравцеві необхідно натиснути на шашку його кольору, а потім на якусь із місць, що запропонує комп'ютер (рис. 4).



Рис. 4. Пропонування комп'ютером ходів для гравця, що натиснув на чорну шашку f6

Взагалі кожна клітинка дошки є кнопкою, при натисканні на яку, викликається функція реалізації ходу гравця. Кожна кнопка-клітинка може містити зображення у вигляді шашки. Кожне ігрове поле дошки має двозначний індекс. Горизонтальні ряди шашкової дошки позначаються цифрами від 1 до 8, а вертикальні – латинськими буквами від a до h. Хід позначається двома полями. Наприклад, якщо шашка пересувається з поля c3 на поле b4, хід позначається наступним чином: c3–b4 (рис. 4).

Хід із взяттям записується у вигляді позначень полів, розділених двокрапкою, за якими проходить шашка, що забирає, наприклад (рис. 2): запис 2.b4:d6 означає хід білих з поля b4 на поле d6 зі взяттям чорної шашки суперника, що стоїть на полі c5.

Для зміни позиції шашки, якою хоче здійснити хід гравець, необхідно натиснути на будь-яке місце дошки, що пропонує програма. Усі можливі варіанти ходу для вибраної шашки пропадуть. Якщо можливе взяття шашки суперника, то бій за правилами гри є обов'язковим, і програма не дозволить зробити звичайний хід.

Щоб розпочати нову гру необхідно натиснути на кнопку “Draw” або “Give Up”. На дошці автоматично з’явиться початкове положення шашок.

Взяття шашки суперника аналогічне звичайному ходу. Спочатку необхідно обрати шашку, якою хочемо зробити удар, а потім натиснути на запропоноване програмою місце на дошці. Якщо можливе продовження удару, тобто є можливість взяття декількох шашок суперника, то необхідно знову натиснути на шашку, якою робимо взяття, щоб побачити можливе продовження удару.

Закінчити гру можна натиснувши на будь-яке місце на дошці за умови, що в одного з гравців усі шашки зняті з дошки або є запертими (перемога). За відсутності такої умови, щоб закінчити партію нічиєю, треба натиснути на кнопку “Draw” [6,14,29,34].

Для зміни параметрів програми необхідно натиснути кнопку “Preferences”, в отриманому вікні налаштовується колір клітинок на дошці та розмір вікна додатку.

Дана програма дозволяє під час гри гравців зберігати хід подій їх спільної партії, що потрібно тренеру, щоб зробити оцінку тактичних та технічних дій своїх підопічних. Завдяки цьому вихованці зможуть в аналізах зрозуміти, чому їхній суперник вибрав те чи інше продовження у шашковій грі. Аналіз зіграних турнір-них партій із практичними коментарями тренера, зміцнюють віру спортсмена у свої сили, доставляють їм радість творчості та естетичне задоволення.

До аналізу тренер має готуватися особливо ретельно, вивчаючи запис партії. Під час розбору позицій необхідно вказати ступінь виконання стратегічного, тактичного та дебютного плану. До аналізу партій та позицій залучаються усі без винятку члени команди та учасники змагань. Вміння тренера-викладача керувати змагальною діяльністю під час шашкових турнірів своїх підопічних складається: з уміння спостерігати, робити аналіз різних дебютних схем противника, помилок вихованців під час партій, з прийняття рішень у вигляді конкретних дебютних установок, домашніх аналізів зіграних

партій.

Необхідно помітити, що ООП не є панацеєю від всіх програмістських лих, але його цінність як передової технології програмування безсумнівна. Вивчення ідей і методів ООП може істотно спростити розробку й налагодження складних програм [6,12,23,29,31].

1.3. Практична підготовка

Умовно можна виділити такі основні різновиди практичної підготовки: навчально-ігрова, змагальна та аналітична практика. Навчально-ігрова практика здійснюється у вигляді навчальних партій, вправ, тренувальних змагань. Ця практика - найближча до тематичних розділів теорії шашок, які водночас вивчаються в групі. Наприклад, триває вивчення актуальних варіантів з дебютного репертуару учнів. Учням пропонується зіграти кілька партій за тим чи іншим дебютним варіантом. Для навчальних партій характерним є те, що спортивна мета в них відступає на другий план проти мети навчальної. Тренер, коли вважає за потрібне, може запропонувати гравцям з якогось моменту припинити перебіг партії та переграти її, замінивши невдалий хід доцільнішим, аби зустріч вийшла повчальнішою. Далі тренер може запропонувати учням вправи: в якомусь варіанті оцінити позицію, визначити плани сторін, знайти найкращий хід тощо. Нарешті, можна провести за скороченим регламентом часу цілий турнір, в якому всі партії мали б починатися певним дебютом [8,14].

Змагальна практика - це передусім сеанси одночасної гри (для учнів молодшого віку) та кваліфікаційні турніри. Тут головне - спортивний результат. Тренер може під час партії звернути увагу учня на ту чи іншу допущену помилку, хоч і забороняючи брати хід назад. Сеанси може давати як сам тренер, так і запрошений шашкіст високої кваліфікації, а то й вихованець цієї ж школи зі старшої групи. Аналітична практика, як жодна інша, сприяє вихованню здатності самостійно мислити. Її діапазон надзвичайно широкий: систематичне ознайомлення з шашковою літературою, вивчення

особливостей шашкових стилів, шкіл і напрямків, ознайомлення з ідеями шашкових задач та етюдів; самостійний (чи за участі тренера та учнів групи) аналіз турнірних і матчевих партій, типових позицій, розробка дебютних систем, розгляд і оцінка творчості суперників, аналіз позицій відкладених партій; складання та поповнення індивідуальної шашкової картотеки (при можливості – комп'ютерної), що включає проаналізовані дебютні системи, теоретичні позиції, типові партії, творчі характеристики суперників, статті та інші навчальні матеріали.

Методи аналізу докладно вивчаються в теоретичному курсі. Закріплення здобутих знань в аналітичній практиці може проходити й у вигляді індивідуальних занять, коли спортсмен виконує якусь аналітичну роботу самостійно, а на заняття подає отримані висновки-реферат, коментар тощо [14,17,24,26].

Планування практичної підготовки багато в чому залежить від календаря змагань позашкільного масштабу, участь учнів у яких не входить до планової сітки годин. Ті чи інші розділи практичної підготовки мають пристосовуватися до цього календаря. Під час поза сіткових змагань заняття з практичної підготовки включають підготовку до партій, аналіз зіграних партій тощо. Між такими змаганнями плануються планові внутрішньо шкільні змагання (класифікаційні тощо), інші форми практичної підготовки, не пов'язані зі спортивними завданнями.

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

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

– Обов'язково для кращого заріплення аналіз записується [14,29,31].

1.4. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка гравця у шашки на етапі початкової підготовки — це багатогранний процес, спрямований на формування комплексу психологічних якостей, необхідних для ефективної навчально-тренувальної діяльності та успішного виступу на змаганнях. Вона має бути систематичною, послідовною та адаптованою до вікових особливостей початківців.

У підґрунті психологічно-вольової підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Що більша відповідність між ними, то швидше можна чекати високих результатів. У психологічній підготовці шашкіста можна виділити:

- об'єктивну психодіагностику в системі відбору та підготовки; базову психологічну підготовку, яка включає: розвинення таких специфічно важливих для нього психічних функцій та якостей, як логіка мислення, уважність, пам'ять, уява, здатність до аналізу та самоаналізу, цілеспрямованість, ініціативність тощо; психологічну освіту (формування системи спеціальних знань про психіку людини); формування вмінь регулювати свій психологічно-вольовий стан, зосереджуватися перед партією, мобілізувати сили під час партії, протистояти несприятливим впливам тощо;
- психологічну підготовку до занять, яка забезпечує їх максимальну ефективність;
- психологічну підготовку до і під час змагань, яка ґрунтується на базовій підготовці, забезпечує оптимальну готовність шашкіста до спортивної боротьби та включає в себе: а) самоаналіз і самооцінку; б) вивчення та розуміння особливостей поведінки суперників у різних ігрових ситуаціях, ставлення їх до власної гри, їх самооцінку та ставлення до досягнень і гри інших шашкістів; в) дослідження особливостей взаємодії суперників у процесі

боротьби [14,17].

До проведення занять з психологічно-вольової підготовки залучається фахівець із спортивної психології. Тематика занять з психологічної підготовки:

психологія протиборства в шашках; психологічна взаємодія супротивників; психологія атаки та захисту;

проблема ризику у шашках; проблеми інтуїції; класифікація ситуацій ризику;

психологія гри в позиціях динамічної рівноваги; підтримання напруження впродовж тривалого часу; готовність іти на ризик;

урахування індивідуальних особливостей партнера в процесі вибору ходу; різні ситуації вибору ходу;

турнірна практика;

контроль власного стану в процесі турніру.

Випробуванням практичним заняттям з психологічної підготовки є аналіз вирішальних партій визначних турнірів і матчів [23,29,33].

Нижче наведено розширений опис кожного з ключових підпунктів психологічної підготовки.

Розвиток уваги та концентрації. Увага є основою будь-якої інтелектуальної діяльності. У шашках навіть миттєве зниження концентрації може призвести до фатальної помилки — зяючого прорахунку чи пропуску комбінації суперника. Механізм роботи: Тренер має працювати над розвитком обсягу, стійкості, розподілу та переключення уваги.

Стійкість уваги: Це здатність утримувати фокус на дошці протягом усієї партії, яка на початковому етапі може тривати 30-60 хвилин. Тренується шляхом поступового збільшення тривалості занять та ігор в умовах,

наближених до турнірних (тиша, відсутність відволікаючих факторів).

Переключення уваги: Гравець повинен вміти швидко перемикатися з оцінки всієї позиції на розрахунок конкретної гілки варіантів, а потім назад до загальної стратегії.

Практичні вправи: "Сліпі" шашки: Тренування розрахунку варіантів із закритими очима або без дошки (на початковому етапі це короткі позиції).

Завдання з обмеженням часу: Вирішення тактичних задач на швидкість для стимуляції максимальної концентрації.

Імітація турнірної зали: Проведення навчальних партій, де тренер або інші гравці створюють помірний фоновий шум, щоб навчити дитину не відволікатися.

Формування мотивації та інтересу до занять. Стійка внутрішня мотивація є рушійною силою прогресу. На етапі початкової підготовки інтерес до гри може бути нестійким, тому його підтримка є пріоритетом.

Види мотивації: Важливо перевести зовнішню мотивацію (бажання похвали батьків, нагороди) у внутрішню (задоволення від процесу гри, радість від перемоги над собою, бажання вдосконалюватися) [2-6,9,12].

Підтримка інтересу: Навчання через гру: Мінімізація монотонної теорії. Використання ігрових та змагальних елементів на кожному тренуванні.

Ситуації успіху: Тренер повинен створювати умови, в яких юний спортсмен регулярно відчуває успіх — від вирішення простої задачі до перемоги над рівним суперником. Зворотний зв'язок: Регулярне відстеження прогресу, похвала за старання, а не лише за результат.

Використання сучасних технологій: Залучення комп'ютерних програм та додатків для тренувань робить процес більш інтерактивним та сучасним.

Виховання вольових якостей. Воля у шашках проявляється в умінні долати труднощі, зберігати самовладання у критичних ситуаціях, боротися до

кінця, навіть у програвшій позиції.

Цілеспрямованість та наполегливість: Виховуються через постановку довгострокових (отримати розряд) та короткострокових (вивчити конкретний дебют) цілей.

Самоконтроль: Навчання стримувати імпульсивні бажання зробити хід "на автоматі". Формування звички перевіряти кожен хід, шукати загрози та можливі комбінації.

Прийняття відповідальності: Гравець має усвідомлювати, що результат партії — це наслідок його власних рішень. Це виховує відповідальність та знижує схильність звинувачувати зовнішні обставини.

Психологічна стійкість та робота зі стресом. Змагальний стрес може паралізувати навіть добре підготовленого гравця. Психологічна стійкість дозволяє реалізувати свій потенціал під тиском [7-11].

Передстартове хвилювання: Тренер має пояснити природу хвилювання (це нормально) та навчити простим технікам його подолання: коротким дихальним вправам, перемиканню уваги на фізичні об'єкти перед партією.

Стійкість до поразок: На початковому етапі поразки неминучі. Важливо сформулювати філософію, що поразка — це не кінець світу, а цінний урок. Детальний, спокійний аналіз програної партії допомагає "пережити" негативні емоції та винести конструктивний досвід.

Тренування в умовах дефіциту часу (цейтнот): Регулярні ігри з контролем часу привчають гравця швидко адаптуватися до тиску годинника, що знижує паніку під час реальних змагань.

Розвиток спортивної етики та культури поведінки. Шашки — це вид спорту високої культури. Психологічна підготовка включає формування моральних якостей спортсмена. Повага до суперника: Навчання ритуалам початку та кінця партії (потиск рук, привітання). Гідність у перемозі та

поразці: Важливо навчити дитину не зловтішатися при перемозі та не заковувати істерик при програші [14-19,32].

Чесна гра (Fair Play): Неприпустимість використання нечесних прийомів, підказок чи відволікання уваги суперника.

Інтеграція цих аспектів психологічної підготовки в загальну систему тренувань забезпечує не тільки зростання спортивної майстерності, але й виховання гармонійної, впевненої в собі особистості.

Науковий інтерес в проблемі психологічної підготовки представляє стаття Н. В. Крогіус [16]. На думку автора, першим професійним психологом, що використав абстрактно-логічні ігри для наукових досліджень, був директор інституту експериментальної психології в Парижі Анрі Біне [1].

Він підійшов до того, що мислення гравці у шашки є дуже складним і різноманітним.

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

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

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

Третій психологічний тип – це той випадок, коли поразка викликає не деморалізацію, а навпаки, напруга всіх здібностей гравця. Це змушує людину напружувати всі свої сили до такої міри, що після поразки починає грати

сильніше і ініціативніше, ніж до нього.

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

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

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

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

Психологічна підготовка допомагає спортсмену подолати страх перед суперником, позбавитися нерішучості, досягти спокійної впевненості, отримати контроль над емоціями, а також розвиває вміння правильно

оцінювати свої справжні можливості. Саме це дозволить показати свою справжню силу гри та успішно виступити на змаганнях [26].

1.5. Фізична підготовка

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

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

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

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

Вказаним вище не вичерпується значення фізичних вправ для шашкіста. Важливою стороною їх благотворного впливу є, як відомо, вироблення ряду фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність. Також

фізичні вправи розвивають важливі для шашкіста морально-вольові якості – сміливість, рішучість, наполегливість. Для шашкіста важливі не тільки вольові якості, але і така фізичні якості, такі як витривалість. Починаючи з II розряду, незрівнянно зростає роль фізичної підготовки гравців в шашки. Це обумовлено значним збільшенням обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, безпосередньо пов'язаних з інтенсифікацією змагальної діяльності та ігрової практики спортсменів [25].

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

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

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

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

Пропонуються практичні рекомендації:

1. Розвивати фізичні здібності учнів в процесі підготовки до змагань з шашок, поряд зі спеціалізованою шахової підготовчої діяльністю.

2. Використовувати основним засобом розвитку фізичної підготовленості гравці у шашки аеробні фізичні вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості організму.

3. Включати до складу тренування спеціалізовані фізичні вправи, сприяють для поліпшення кровообігу головного мозку.

4. Систематизувати процес розвитку фізичних здібностей гравці у шашки, шляхом планування і контролю процесу їх фізичної підготовки [5].

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

Шашкові змагання за своєю тривалістю не мають аналогів в інших видах спорту (у середньому 9- 16 днів, іноді до 10 год. на день), тому надзвичайно важливою є фізична підготовленість спортсменів, їх витривалість. Фізична підготовка учнів ДЮСШ спрямована на:

прищеплення навичок додержання вимог здорового способу життя; виховання здатності витримувати інтелектуальні та емоційні навантаження; підвищення загальної працездатності;

здобуття високого рівня спортивної форми під час відповідальних змагань;

загальне оздоровлення і зміцнення основних фізіологічних функцій організму під постійним медичним контролем. План фізичної підготовки може включати передусім спеціальні м'язові вправи для підвищення тону організму, а також систематичні заняття під керівництвом досвідченого тренера- фахівця у спортзалі чи на ігровому майданчику, відвідування плавального басейну, щоденну ранкову гімнастику тощо. Сприятливий фізичний стан шашкіста під час змагань - один з серйозних чинників його успішного виступу.

Загальний висновок до розділу 1

Аналіз структури підготовки гравців у шашки на етапі початкової підготовки показав, що ефективність навчально-тренувального процесу ґрунтується на комплексному поєднанні п'яти взаємопов'язаних компонентів: теоретичної, практичної, інформаційно-технологічної, психологічної та фізичної підготовки. Кожен із цих елементів виконує специфічну функцію, але разом вони формують цілісну систему розвитку спортивної майстерності, що відповідає сучасним вимогам до підготовки спортсменів у інтелектуальних видах спорту.

Теоретична підготовка є базовою основою, яка забезпечує засвоєння правил гри, дебютних систем, мітельшпілю та ендшпілю, формує стратегічне мислення та аналітичні навички. Її значення особливо велике на початковому етапі, коли закладається фундамент знань, що визначає подальший розвиток спортсмена. Використання різних методів організації занять (лінійного, концентричного, фронтального, групового, індивідуального, колового) дозволяє враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів, забезпечує поступове ускладнення матеріалу та розвиток самостійності.

Інформаційне та програмне забезпечення стає важливим чинником підвищення ефективності навчання. Використання комп'ютерних симуляторів, таких як програма «Draughts», дозволяє моделювати реальні ігрові ситуації, забезпечує наочність та створює умови для індивідуалізації тренувального процесу. Інтеграція цифрових технологій у навчання відповідає сучасним тенденціям розвитку спорту та сприяє формуванню аналітичних навичок через автоматизований аналіз партій.

Практична підготовка охоплює навчально-ігрову, змагальну та аналітичну діяльність, спрямовану на закріплення теоретичних знань у реальних ігрових умовах. Особливе значення має аналітична практика, яка формує здатність до критичного мислення, самоаналізу та розробки власних дебютних систем. Вона є ключовим елементом у підготовці спортсменів до змагань, оскільки дозволяє виявити сильні та слабкі сторони гри, скоригувати

стратегію та тактику.

Психологічна підготовка виступає важливим чинником успішності гри, оскільки формує стійкість до стресу, здатність концентрувати увагу, розвиває вольові якості та внутрішню мотивацію. Вона включає психодіагностику, розвиток когнітивних функцій, навчання саморегуляції та формування спортивної етики. Особливу увагу слід приділяти роботі з емоційним станом спортсмена, управлінню передстартовим хвилюванням та формуванню здатності адекватно реагувати на поразки. Ці аспекти є критично важливими для юних спортсменів, оскільки саме на початковому етапі закладаються основи психологічної стійкості.

Фізична підготовка, незважаючи на специфіку інтелектуального виду спорту, є необхідною умовою підтримання високої працездатності та витривалості. Гіподинамічний характер шашок створює ризики для здоров'я спортсменів, що обумовлює потребу у систематичних фізичних вправах, спрямованих на розвиток загальної витривалості, зміцнення опорно-рухового апарату та профілактику негативних наслідків малорухливого способу життя. Фізична підготовка також сприяє розвитку морально-вольових якостей, що є важливими для досягнення високих результатів.

Актуальність проблеми полягає в тому, що сучасні умови змагальної діяльності вимагають від спортсменів не лише високого рівня технічної та тактичної майстерності, а й психологічної стійкості, фізичної витривалості та здатності використовувати інформаційні технології для аналізу гри. Проте аналіз літератури та практики показує наявність певних прогалин: недостатня інтеграція цифрових ресурсів у навчальний процес, обмежене використання методів психологічної підготовки у дитячо-юнацькому спорті, а також недооцінка ролі фізичної активності для інтелектуальних видів спорту.

Перспективи вдосконалення системи підготовки полягають у розробці комплексних програм, що поєднують традиційні педагогічні методи з інноваційними технологіями, впровадженні адаптивних навчальних платформ, розширенні використання психотренінгів та систематичному контролю

фізичного стану спортсменів. Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації навчального процесу, розвитку аналітичних навичок та формуванню внутрішньої мотивації юних шашкістів.

Система підготовки гравців у шашки на етапі початкової підготовки повинна бути комплексною, систематичною та адаптованою до вікових особливостей спортсменів. Її ефективність визначається збалансованим поєднанням теоретичних знань, практичних навичок, психологічної стійкості, фізичної витривалості та здатності використовувати сучасні інформаційні технології. Подальший розвиток методики має ґрунтуватися на інтеграції інноваційних підходів, що забезпечить підвищення якості підготовки та конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародній арені.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

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

1. Аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури. Цей метод застосовано для вивчення сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу гравців у шашки. Він передбачає систематизацію теоретичних положень, порівняння різних концепцій, визначення ключових принципів і тенденцій розвитку методики підготовки. Аналіз літератури дозволяє сформулювати наукову базу дослідження та обґрунтувати вибір методів.

2. Тестування. Застосовується для визначення рівня теоретичної та практичної підготовленості спортсменів. Тести охоплюють знання правил гри, дебютних систем, уміння аналізувати позиції, а також практичні навички гри. Результати тестування дозволяють оцінити динаміку розвитку спортсменів та ефективність методики.

3. Анкетування. Метод використано для збору інформації про мотивацію, психологічні особливості та ставлення юних спортсменів до занять. Анкети містять запитання щодо інтересу до гри, рівня задоволеності тренувальним процесом, самооцінки та очікувань. Це допомагає врахувати індивідуальні особливості при плануванні навчання.

4. Методи математичної статистики. Застосовуються для обробки отриманих даних, перевірки достовірності результатів та встановлення статистичних залежностей. Використовуються показники середнього значення, стандартного відхилення. Це забезпечує об'єктивність висновків.

5. Педагогічне спостереження. Метод передбачає систематичне

спостереження за навчально-тренувальним процесом і поведінкою спортсменів під час занять та змагань. Фіксуються особливості засвоєння матеріалу, активність, дисципліна, реакція на різні методи навчання. Спостереження дозволяє оцінити ефективність організації занять у реальних умовах.

2.2 Організація дослідження

Для визначення особливостей організації навчально-тренувального процесу гравців у шашки на етапі початкової підготовки нами був проведений констатувальний експеримент.

Дослідження проводилося у три етапи:

Перший етап, котрий тривав у період вересень – грудень 2024 року, включав теоретичне дослідження проблеми, вивчення, аналіз і узагальнення наукової літератури з обраної теми магістерської роботи.

Другий етап, січень 2025 року – квітень 2025 року, був присвячений проведенню констатувального педагогічного експерименту

На третьому етапі експерименту, який здійснювався протягом квітня – листопада 2025 року, здійснювалась обробка та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження, формулювання загальних висновків та оформлення усієї роботи.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

У відповідності до навчальної програми з шашок для ДЮСШ, затвердженою міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту (2009), структура підготовки гравці у шашки на етапі початкової підготовки складається з наступних компонентів: практична, теоретична, психологічна, фізична складові [14].

Таблиця 3.1.

Планування занять на етапі початкової підготовки (год) [14].

Вид підготовки	Рік навчання	
	1-й	Більше 1
Теоретична підготовка		
Загальна теорія	40	60
Дебют і середина партії	34	45
Закінчення	34	45
Разом	108	150
Практична підготовка		
Навчальні партії, вправи, тренувальні змагання	38	50
Кваліфікаційні турніри, сеанси одночасної гри	68	74
Аналіз партій та типових позицій, індивідуальні заняття	28	50
Спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагальна практика	36	48
Разом	170	222
Психологічна підготовка	4	4
Фізична підготовка	30	40

При цьому, згідно з навчальною програмою підготовки, розподіл навчальних годин за відповідними компонентами у відсотках до загального обсягу годин становить: теоретична – 44,2%; практична – 44,2%, психологічна – 1,5%; фізична – 10,1 %. На рис. 3.1. зображена схема структури підготовки гравці у шашки та розподілу навчальних годин на етапі початкової підготовки у відповідності до затвердженою навчальної програми [14, 17].

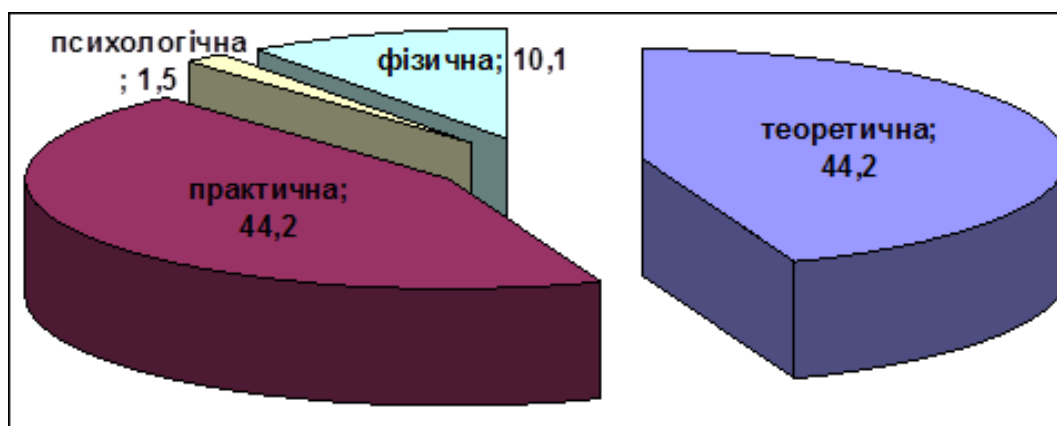


Рис. 3.1. Структура підготовки гравці у шашки та розподіл навчальних годин на етапі початкової підготовки згідно з навчальною програмою [14, 17].

Так як Навчальна програма не переглядалась упродовж 16 років і для перевірки її актуальності ми проводили експертну оцінку структури підготовки гравці у шашки на етапі початкової підготовки. До експертизи були залучені висококваліфіковані тренери різних міст України у кількості 10 осіб (Миколаїв, Херсон, Одеса, Харків та Львів). У складі експертної групи було п'ять кандидатів у майстри спорту, два міжнародних майстрів спорту та три гросмейстери. Їм було запропоновано оцінити вагомість складових елементів структури підготовки гравці у шашки на етапі початкової підготовки (теоретична, практична, психологічна, фізична, або свій варіант) [14,17].

Приклад анкет для експертної оцінки наведений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Анкета для експертного опитування.

Звання, або розряд_____

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

Аналіз результатів експертного опитування показав, що теоретична та практична підготовка мають однаковий рівень значущості, який становить по 31% для кожного виду. Психологічна підготовка оцінена на рівні 27%, тоді як фізична підготовка має найнижчий показник – 11%. Узагальнені результати оцінювання представлені на рисунку.



Рис. 3.2. Експертна оцінка структури підготовки гравці у шашки на етапі початкової підготовки.

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

Висновки до розділу 3

Результати експертного опитування показали, що структура підготовки гравці у шашки на етапі початкової підготовки складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної складової, які за обсягом мають бути теоретична та практична - по 31% для кожного виду. Психологічна підготовка оцінена на рівні 27%, - фізична підготовка - – 11%. у відсотках до загального навчального часу. Узгодженість думок експертів висока. Тобто доля

психологічної підготовки має бути збільшена на 25,7 %, фізична має бути збільшена не суттєво на 1,3 %, за рахунок зменшення теоретичної та практичної підготовки на 13,5 % у порівнянні з навчальною програмою.

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ

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

Психологічна підготовка дає незаперечну перевагу в турнірах, забезпечуючи спортсмену стабільний емоційний стан. Тобто для найбільш повної і всебічної підготовки до змагань, шашкістам і тренерам слід приділяти більше часу і уваги психологічним аспектам, для покращення результативності під час змагань [27].

Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною складовою їх успіху в будь-якому виді спорту. Особливо важливою вона є для дітей, які займаються спортом з раннього віку [14, 22, 30, 36]. Шашки – це високоінтелектуальна гра, яка вимагає від гравців не лише глибоких стратегічних розрахунків, але й міцного емоційного контролю та стресостійкості під час партій. [20, 49]. Згідно завдань дослідження нами було розроблено навчально-тренувальну психологічну програму початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення. Актуальність її полягає у педагогічній цілеспрямованості на інтелектуальний та особистісний розвиток дитини на матеріалі шашок. При розробці методики психологічної підготовки враховували її вплив на формування у дітей молодшого шкільного віку мотивації до занять шашками. Ігрові методи є одним з ефективних способів навчання дітей в цьому віці. Гра в шашки може бути цікавою та захопливою, що сприяє активному навчанню та розвитку навичок у дітей. Під час тренувань можна використовувати різноманітні ігрові завдання, які сприятимуть розвитку стратегічного мислення, аналітичних навичок та швидкості вирішення завдань [33].

Наприклад, можна проводити тренування, під час яких діти змагатимуться між собою у вирішенні складних шашкових задач або в грі "бліц". Це допоможе розвивати швидкість прийняття рішень та зосередженість у дітей. Також важливо використовувати різні ігрові сценарії, 28 які стимулюватимуть дітей до активної участі у тренуваннях та досягнення високих результатів. Для спортсменів у віці 7-8 років важливо побудувати тренувальну програму, яка б враховувала їхні фізичні та психологічні можливості. Тренувальні завдання повинні бути цікавими, різноманітними та доступними для дітей цього віку. Важливо поєднувати фізичні тренування з інтелектуальними завданнями, що сприятиме розвитку всіх аспектів особистості спортсменів [34, 43]. Наприклад, тренер може використовувати спеціальні шашкові завдання, які допоможуть розвивати стратегічне мислення та аналітичні навички у дітей. Також можна проводити тренування, під час яких діти будуть виконувати фізичні вправи, спрямовані на покращення координації та реакції. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та працювати з ними окремо для досягнення найкращих результатів. Застосування ігрових методів та тренувальних завдань є важливим елементом тренування для спортсменів у віці 7-8 років у грі в шашки. Ці методи допомагають розвивати різні навички та якості у дітей, що сприяє досягненню високих результатів у грі. Важливо пам'ятати про індивідуальні особливості кожного спортсмена та підходити до них індивідуально для досягнення найкращого ефекту. Приклади застосування ігрових методів та тренувальних завдань: 1. Ігровий метод: Гра-тренінг Гра "Знайди відмінності": дітям пропонуються дві схожі шашкові позиції, і завдання полягає в тому, щоб знайти якомога більше відмінностей між ними. Це завдання розвиває увагу, пам'ять та шашкове мислення. 2. Тренувальне завдання: Тренування стресостійкості Гра "Обмежений час": діти грають в шашки з обмеженням часу на хід. Ця ситуація створює стрес і підвищує напругу, що допомагає тренувати стресостійкість. 3. Ігровий метод: Гра-пошук Завдання "Знайди найкращий хід": дітям пропонуються шашкові позиції, і завдання полягає в тому, щоб знайти найкращий хід для білих або

чорних. Це завдання розвиває шашкове мислення та здатність приймати обґрунтовані рішення. 4. Тренувальне завдання: Тренування саморегуляції. Вправа "Самостійна постановка цілей": діти ставлять перед собою конкретні цілі, наприклад, виграти три партії поспіль або взяти три фішки суперника. Це допомагає розвивати саморегуляцію та відповідальність за свої дії. На завершення, важливо підкреслити, що успішна тренувальна програма для спортсменів у віці 7-8 років у шашках повинна бути ретельно розроблена з урахуванням їхніх вікових та психологічних особливостей. Застосування ігрових методів та тренувальних завдань сприяє не лише розвитку навичок та вмінь у гравців, але й позитивно впливає на їхній загальний розвиток як особистостей [35, 38]. Крім того, важливо пам'ятати про важливість підтримки та підбадьорення зі сторони тренера, батьків та оточуючих. Позитивне середовище та віра в себе допомагають дітям відчувати підтримку та заохочення, що є важливим для їхнього успіху в грі. Таким чином, застосування ігрових методів та тренувальних завдань є ключовим елементом успішної тренувальної програми для спортсменів у віці 7-8 років у шашках. Ці методи допомагають розвивати різні аспекти гри та сприяють розвитку спортивних навичок та особистісного зростання у дітей. Важливо підтримувати та мотивувати молодих спортсменів на їхньому шляху до успіху, створюючи сприятливі умови для їхнього розвитку та досягнення високих результатів у грі в шашки.[36]. Для досягнення успіху у грі в шашки важливо також враховувати індивідуальні можливості та потенціал кожного спортсмена. Тренер повинен бути уважним до потреб кожного гравця, стимулювати їхні сильні сторони та допомагати у подоланні слабкостей. Індивідуальний підхід до кожного спортсмена допомагає досягати найкращих результатів та розвивати їхні таланти. Важливо використовувати різноманітні методи навчання та тренування, щоб зробити процес навчання цікавим та захоплюючим для дітей. Використання ігор, конкурсів та цікавих завдань допомагає утримувати увагу та мотивацію гравців, роблячи навчання ефективним та результативним [37]. Отже, застосування ігрових методів та

тренувальних завдань для спортсменів у віці 7-8 років у шашках є важливим елементом їхнього тренувального процесу. Ці методи сприяють розвитку навичок, стратегічного мислення та психологічної міцності у дітей, допомагаючи їм досягати успіху в грі. Важливо пам'ятати про індивідуальні особливості кожного гравця та створювати сприятливі умови для їхнього розвитку та досягнення високих результатів. Також тренувальна програма з психологічної підготовки включала в себе вправи з техніки релаксації та психологічного розслаблення. Відомо, що Психологічний аспект гри в шашки є важливим для досягнення успіху та високих результатів у цьому виді спорту. Спортсмени, особливо у віці 7-8 років, потребують не лише фізичного тренування, але й психологічної підготовки для досягнення успішних виступів. Одним із важливих аспектів психологічної підготовки є використання технік релаксації та психологічного розслаблення [24, 27]. Релаксація та психологічне розслаблення є важливими аспектами психологічної підготовки спортсменів. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу, покращити концентрацію та увагу, підвищити самоконтроль та зняти напругу під час тренувань та виступів. У грі в шашки, де потрібна велика увага та концентрація, використання технік релаксації може допомогти покращити гру спортсменів. У таблиці 3.2 наведені методи, засоби та їх опис щодо до використання у тренувальному процесі. Техніки релаксації та психологічного розслаблення є важливими інструментами для управління стресом, поліпшення психічного здоров'я і загального благополуччя. Регулярне використання цих технік може допомогти знизити рівень стресу, підвищити концентрацію, покращити сон, зменшити тривогу і покращити настрій.

Висновки до розділу 4

Проведений аналіз структури підготовки спортсменів у шашках на етапі початкового навчання засвідчив необхідність суттєвого збільшення частки психологічної підготовки (до 27,2 % від загального часу), що обґрунтовується її вирішальним впливом на стабільність емоційного стану та результативність у змагальній діяльності. Шашки як інтелектуальний вид спорту потребують поєднання стратегічного мислення, стресостійкості та самоконтролю, особливо у дітей молодшого шкільного віку. Розроблена навчально-тренувальна програма, яка включає ігрові методи, техніки релаксації та психологічного розслаблення, сприяє формуванню мотивації, розвитку когнітивних і особистісних якостей, а також підвищенню стійкості до стресових ситуацій. Використання ігрових завдань та індивідуалізованого підходу забезпечує комплексний розвиток спортсменів, поєднуючи фізичні, інтелектуальні та психологічні аспекти підготовки. Таким чином, інтеграція психологічної складової та ігрових методів у тренувальний процес є ключовим чинником ефективності початкового навчання гри в шашки та досягнення високих спортивних результатів.

РОЗДІЛ 5. ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ГРАВЦІВ У ШАШКИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

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

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

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

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

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

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

здібностей;

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

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

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

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

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

Спільними для мотивів початкової стадії є такі особливості, як

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

Анкета складалася з 14 запитань.

Анкета: оцінка мотивації гравців у шашки до занять спортом

1. Як часто Ви хотіли б займатися шашками протягом тижня?
 А) 7 разів В) 5 разів С) 3 рази D) 1 раз E) Не хочу займатися
2. Наскільки Ви зацікавлені у заняттях шашками?
 А) Так В) Інколи С) Ні
3. Чи знаєте Ви, як гра в шашки впливає на розвиток мислення та уваги?
 А) Так В) Ні
4. Чи практикуєте Ви гру в шашки самотійно поза тренуваннями?
 А) Так В) Інколи С) Ні

5. Чи відвідуєте Ви секцію або клуб шашок?
А) Так В) Тренуюсь самостійно вдома С) Ні
6. Чи хочете Ви брати участь у змаганнях з шашок?
А) Так В) Інколи С) Ні
7. Що для Вас є найважливішим у грі в шашки?
А) Перемога В) Процес гри С) Спілкування D) Інше
8. Чи надихає Вас приклад відомих гравців у шашки?
А) Так В) Частково С) Ні
9. Чи впливає підтримка родини на Вашу мотивацію займатися шашками?
А) Так В) Частково С) Ні
10. Чи отримуєте Ви задоволення від тренувань з шашок?
А) Так В) Інколи С) Ні
11. Чи ставите Ви перед собою конкретні цілі у шашках (розряд, перемога)?
А) Так В) Інколи С) Ні
12. Чи готові Ви витратити додатковий час на самостійне вдосконалення гри?
А) Так В) Інколи С) Ні
13. Чи важливі для Вас призи та нагороди у змаганнях?
А) Так В) Частково С) Ні
14. Чи впливає атмосфера на тренуваннях на Вашу мотивацію?
А) Так В) Частково С) Ні
15. Чи плануєте Ви продовжувати заняття шашками у майбутньому?
А) Так В) Не впевнений С) Ні

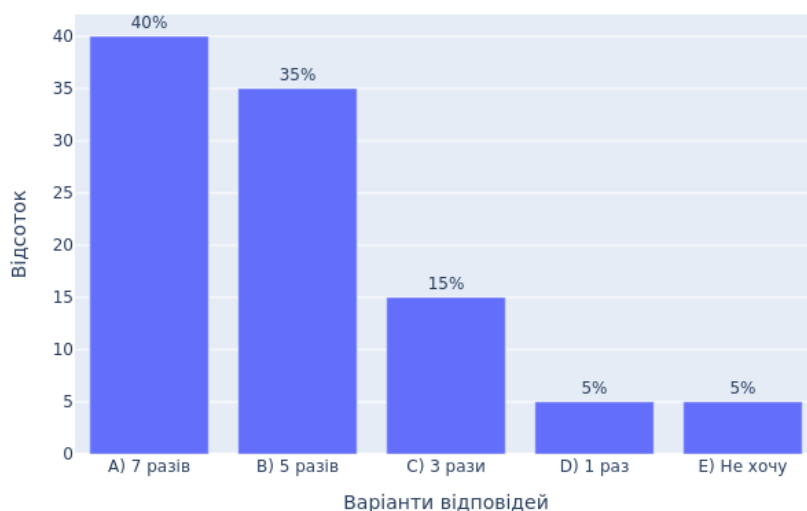
У дослідженні взяли участь 11 спортсменів, які займаються шашками. Метою анкетування було визначення рівня мотивації до занять цим видом спорту. Результати свідчать про високий рівень бажання займатися шашками серед респондентів.

Аналіз відповідей респондентів на запитання щодо бажаної частоти занять шашками протягом тижня свідчить про переважання високої мотивації до регулярних тренувань. Найбільший відсоток опитаних (40%) обрав варіант «А»

7 разів», що підтверджує домінування позитивного ставлення до занять.

Розподіл інших варіантів виглядає наступним чином: «B) 5 разів» – 35%, «C) 3 рази» – 15%, «D) 1 раз» – 5%, «E) Не хочу» – 5%. Таким чином, більшість респондентів віддають перевагу частим тренуванням, що свідчить про високий рівень зацікавленості у розвитку навичок гри в шашки.

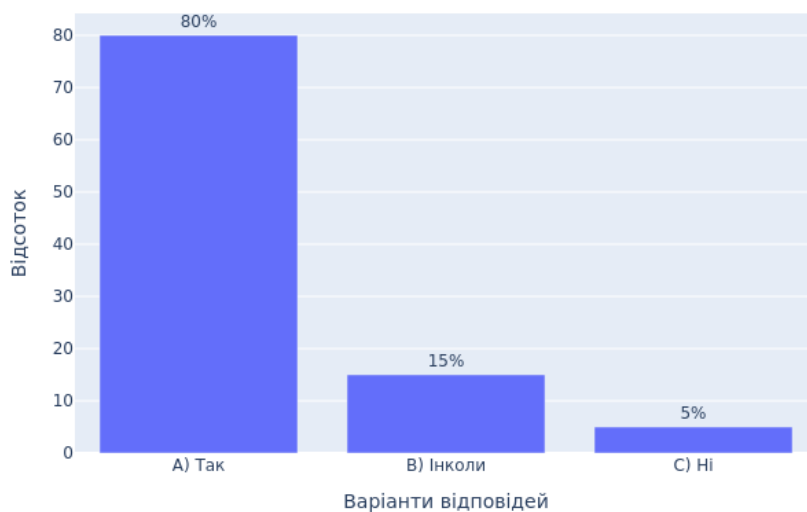
Питання 1



Аналіз відповідей респондентів щодо рівня зацікавленості у заняттях шашками свідчить про переважання позитивної мотивації. Найбільший відсоток опитаних (80%) обрав варіант «A) Так», що підтверджує високий рівень інтересу до даного виду діяльності. Розподіл інших варіантів виглядає наступним чином: «B) Інколи» – 15%, «C) Ні» – 5%. Таким чином, більшість респондентів демонструють стійке бажання займатися шашками, що є показником значного інтересу до розвитку відповідних навичок.

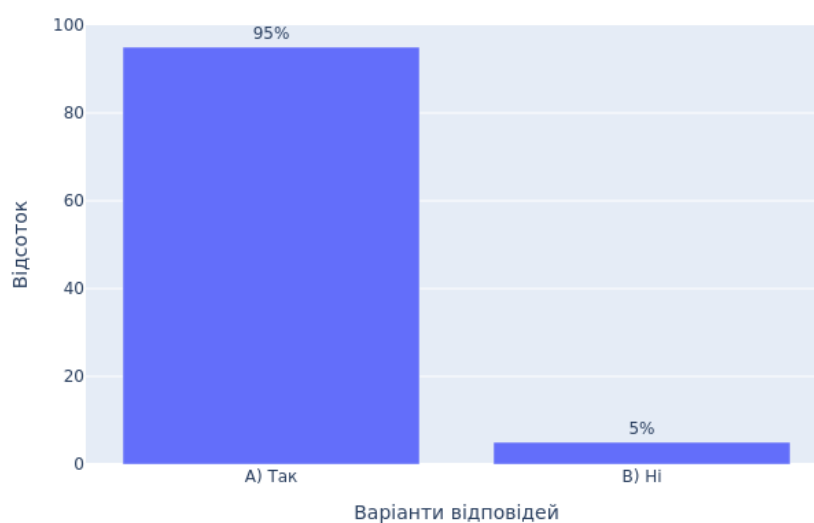
Розподіл відповідей: A) Так - 80%, B) Інколи - 15%, C) Ні - 5%. Найбільший відсоток (80%) припадає на варіант 'A) Так', що свідчить про домінування позитивної мотивації серед респондентів.

Питання 2



Аналіз відповідей респондентів щодо обізнаності про вплив гри в шашки на розвиток мислення та уваги свідчить про високий рівень усвідомлення даного аспекту. Найбільший відсоток опитаних (95%) обрав варіант «А) Так», що підтверджує домінування позитивного ставлення до інтелектуальних переваг гри. Розподіл інших варіантів виглядає наступним чином: «В) Ні» – 5%. Таким чином, переважна більшість респондентів визнає позитивний вплив шашок на когнітивні процеси, що свідчить про високий рівень інформованості та мотивації

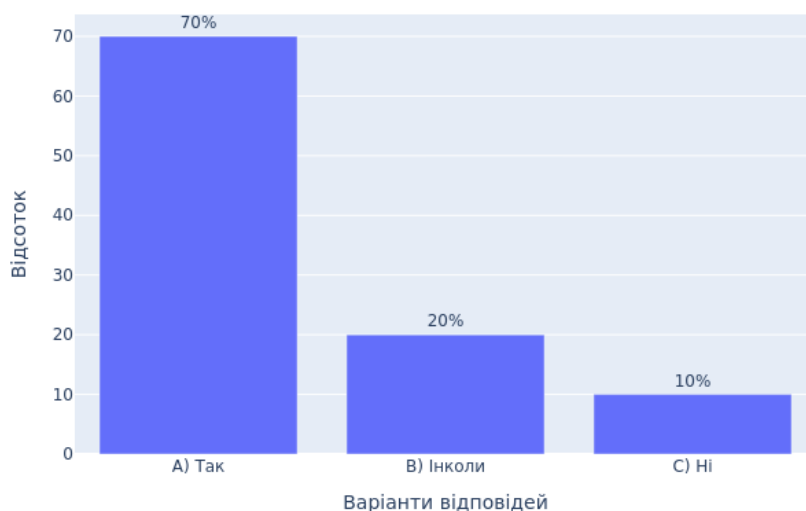
Питання 3



до занять.

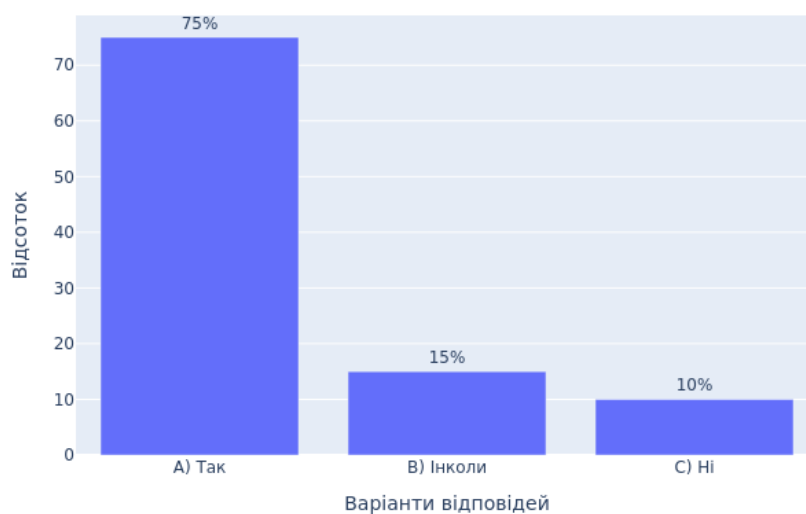
Аналіз відповідей респондентів щодо практикування гри в шашки самостійно поза тренуваннями свідчить про достатньо високий рівень мотивації до самостійної діяльності. Найбільший відсоток опитаних (70%) обрав варіант «А) Так», що підтверджує прагнення більшості респондентів до додаткової практики. Розподіл інших варіантів виглядає наступним чином: «В) Інколи» – 20%, «С) Ні» – 10%. Таким чином, переважна більшість респондентів демонструє готовність приділяти час самостійним заняттям, що є важливим чинником у формуванні стійких навичок гри.

Питання 4



Аналіз отриманих даних щодо готовності респондентів брати участь у змаганнях з шашок засвідчує високий рівень мотивації до змагальної діяльності. Переважна частка опитаних (75%) обрала варіант «А) Так», що свідчить про виражене прагнення більшості до участі у турнірах. Розподіл інших відповідей має наступний вигляд: «В) Інколи» – 15%, «С) Ні» – 10%. Таким чином, домінування позитивної установки на змагальну активність можна розглядати як вагомий чинник формування спортивної мотивації та підвищення інтересу до

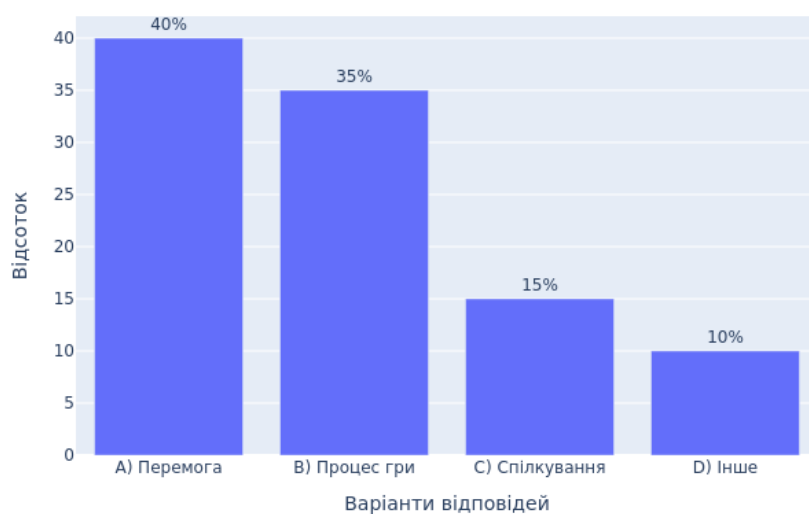
Питання 6



шашкових практик.

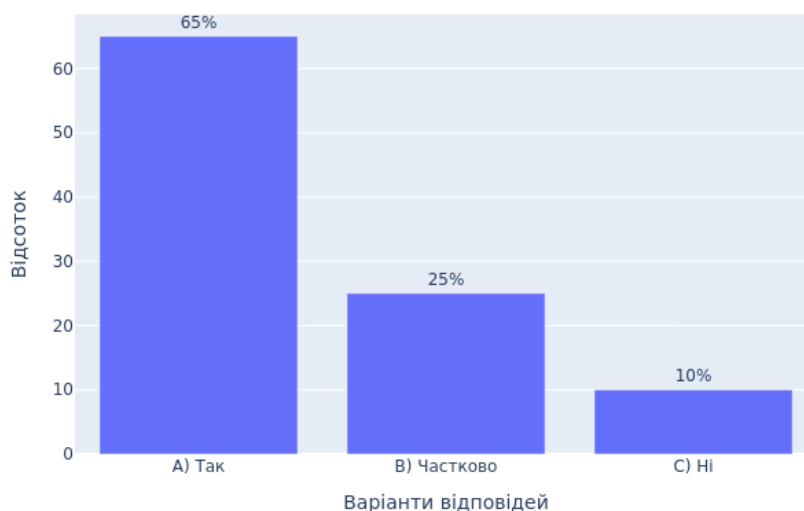
Аналіз результатів опитування щодо визначення пріоритетів у грі в шашки засвідчує переважання орієнтації на досягнення результату. Найбільша частка респондентів (40%) обрала варіант «А) Перемога», що свідчить про домінування мотивації до успіху. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «В) Процес гри» – 35%, «С) Спілкування» – 15%, «D) Інше» – 10%. Таким чином, прагнення до перемоги виступає ключовим чинником залучення до гри, що можна розглядати як важливий аспект формування змагальної установки.

Питання 7



Аналіз відповідей респондентів щодо впливу прикладу відомих гравців на мотивацію до занять шашками засвідчує значну роль авторитетних особистостей у формуванні інтересу до гри. Найбільша частка опитаних (65%) обрала варіант «А) Так», що свідчить про виражене позитивне ставлення до наслідування прикладу професіоналів. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «В) Частково» – 25%, «С) Ні» – 10%. Таким чином, переважна більшість респондентів визнає мотиваційний вплив відомих гравців, що можна розглядати як важливий чинник у розвитку інтересу та підвищенні активності в шашковій

Питання 8

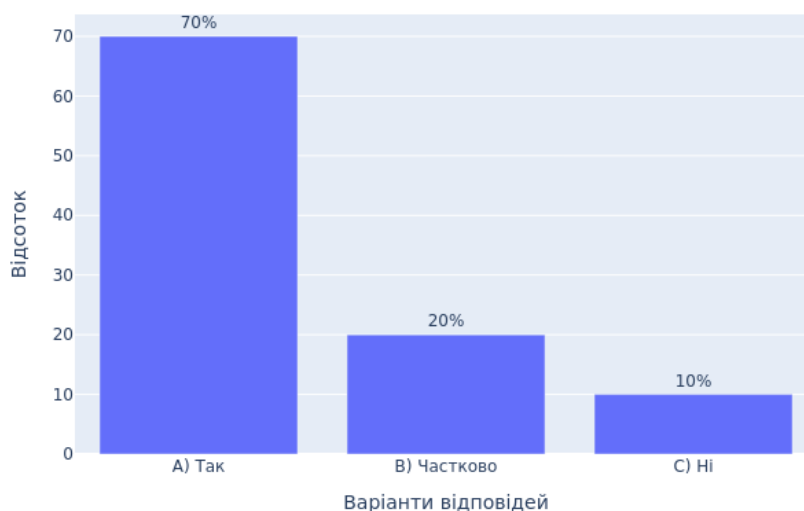


діяльності.

Аналіз відповідей респондентів щодо мотиваційних чинників занять шашками засвідчує переважання позитивної установки на активну участь у грі та змагальній діяльності. Більшість опитаних виявили високий рівень зацікавленості у грі (80%), прагнення до регулярних тренувань (40% – щодня), готовність брати участь у турнірах (75%) та практикувати самостійні заняття (70%). Значна частка респондентів визнає вплив прикладу відомих гравців (65%) та підтримки родини (70%) як важливі мотиваційні фактори. Крім того, 95% опитаних усвідомлюють позитивний вплив шашок на розвиток мислення та уваги, а основним пріоритетом у грі для більшості є прагнення до перемоги (40%). Сукупність отриманих даних свідчить про домінування змагальної та

пізнавальної мотивації, що є ключовими чинниками залучення до шашкової

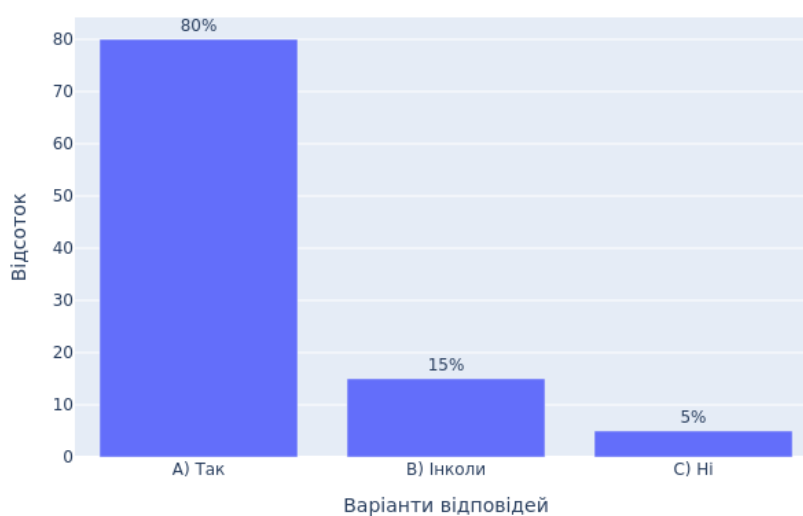
Питання 9



діяльності.

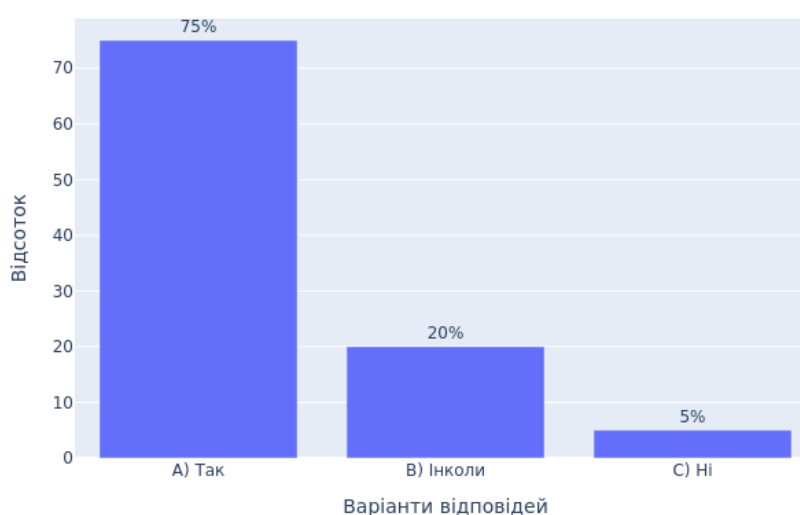
Аналіз відповідей респондентів щодо отримання задоволення від тренувань з шашок засвідчує домінування позитивного ставлення до процесу занять. Найбільша частка опитаних (80%) обрала варіант «А) Так», що свідчить про високий рівень емоційної залученості та мотивації. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «В) Інколи» – 15%, «С) Ні» – 5%. Таким чином, переважна більшість респондентів отримує задоволення від тренувального процесу, що є важливим чинником підтримки інтересу та формування стійкої мотивації до занять шашками.

Питання 10



Аналіз відповідей респондентів щодо постановки конкретних цілей у грі в шашки засвідчує високий рівень цілеспрямованості та мотивації до досягнення результатів. Найбільша частка опитаних (75%) обрала варіант «А) Так», що

Питання 11

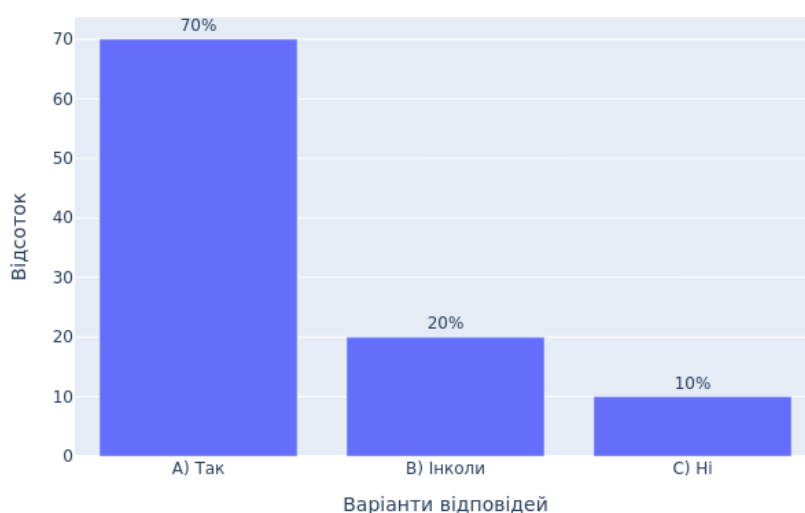


свідчить про прагнення більшості респондентів до отримання спортивних розрядів та перемог. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «В) Інколи» – 20%, «С) Ні» – 5%. Таким чином, орієнтація на конкретні досягнення виступає важливим чинником формування стійкої мотивації та розвитку змагальної активності.

Аналіз відповідей респондентів щодо готовності витратити додатковий час на самостійне вдосконалення гри засвідчує високий рівень мотивації до індивідуальної роботи. Найбільша частка опитаних (70%) обрала варіант «А) Так», що свідчить про прагнення більшості респондентів до підвищення власної майстерності. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «В) Інколи» – 20%, «С) Ні» – 10%. Таким чином, орієнтація на самостійне вдосконалення виступає важливим чинником розвитку навичок та формування стійкої мотивації до занять шашками.

Аналіз відповідей респондентів щодо значення призів та нагород у змаганнях засвідчує їхню помітну роль у формуванні мотиваційних установок. Найбільша частка опитаних (60%) обрала варіант «А) Так», що свідчить про орієнтацію більшості на матеріальне та символічне заохочення. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «В) Частково» – 30%, «С) Ні» – 10%. Таким чином, прагнення до отримання нагород виступає додатковим стимулом для

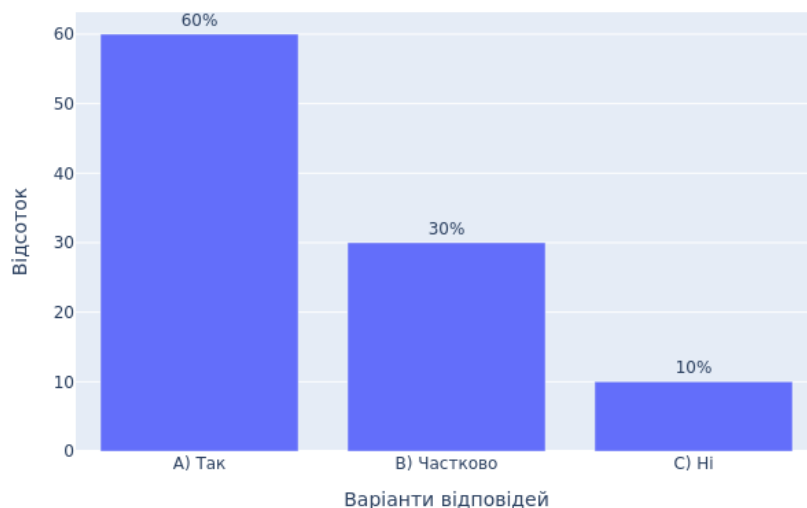
Питання 12



участі у змагальній діяльності та підвищення рівня спортивної мотивації.

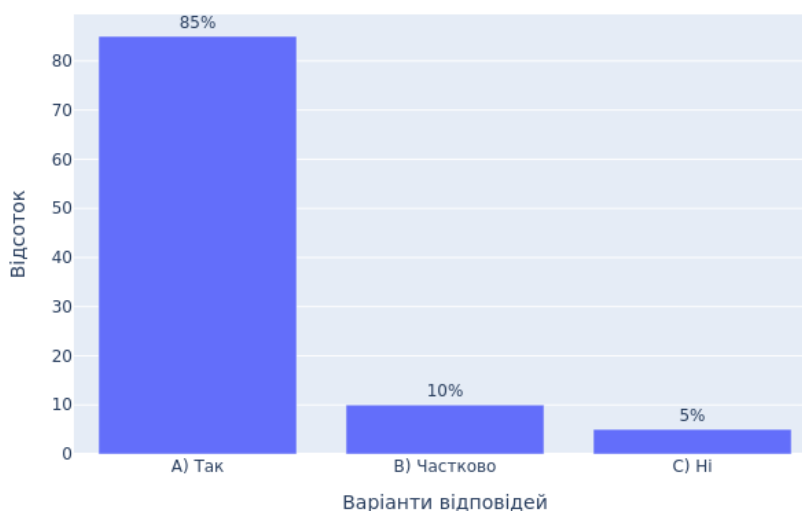
Аналіз відповідей респондентів щодо впливу атмосфери на тренування на

Питання 13



мотивацію засвідчує її визначальну роль у формуванні позитивного ставлення до занять. Найбільша частка опитаних (85%) обрала варіант «A) Так», що свідчить про значний вплив психологічного комфорту та сприятливого середовища на мотиваційні установки. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «B) Частково» – 10%, «C) Ні» – 5%. Таким чином, створення позитивної атмосфери під час тренувань виступає важливим чинником підвищення зацікавленості та

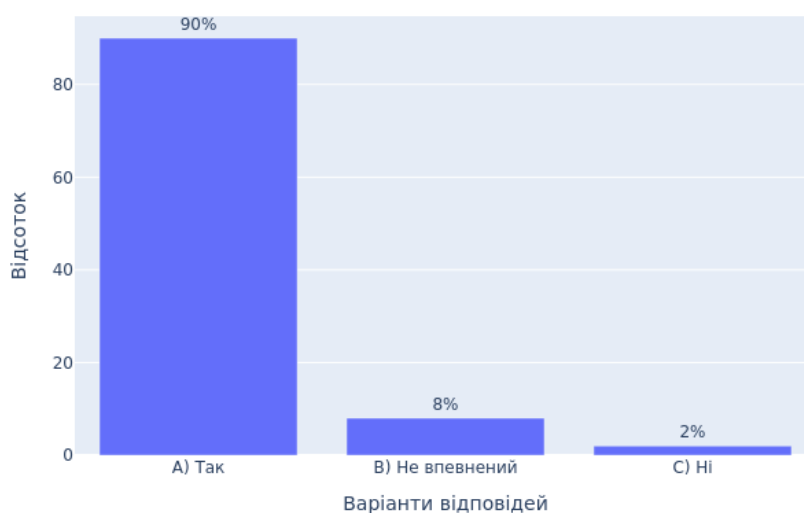
Питання 14



ефективності навчального процесу.

Аналіз відповідей респондентів щодо планів продовжувати заняття шашками у майбутньому засвідчує домінування позитивної мотивації та стійкого інтересу до гри. Найбільша частка опитаних (90%) обрала варіант «А) Так», що свідчить про високий рівень готовності до подальшого залучення у шашкову діяльність. Розподіл інших варіантів має наступний вигляд: «В) Не впевнений» – 8%, «С) Ні» – 2%. Таким чином, переважна більшість респондентів демонструє намір продовжувати тренування, що є важливим чинником формування довготривалої мотивації та розвитку спортивних навичок.

Питання 15



Аналіз показав, що більшість спортсменів мають високий рівень мотивації до занять шашками, прагнуть до регулярних тренувань та участі у змаганнях. Це свідчить про ефективність методики та позитивний вплив психологічних і соціальних чинників.

Висновок до розділу 5

Аналіз результатів дослідження мотивації гравців у шашки засвідчив домінування позитивної установки на активну участь у тренувальному та змагальному процесі. Більшість респондентів демонструє високий рівень зацікавленості у грі, готовність до регулярних занять, самостійного

вдосконалення та участі у турнірах. Важливими чинниками формування мотивації виступають усвідомлення когнітивних переваг гри, приклад відомих спортсменів, підтримка родини, позитивна атмосфера на тренуваннях та орієнтація на досягнення конкретних цілей. Значна частка опитаних визнає роль призів і нагород як додаткового стимулу. Сукупність отриманих даних свідчить про переважання змагальної та пізнавальної мотивації, що забезпечує стійкий інтерес до шашкової діяльності та створює передумови для довготривалого залучення спортсменів до процесу тренувань і змагань.

Рекомендації для тренерів

Індивідуалізація мотиваційного підходу – враховувати особисті цілі спортсменів (розряд, перемога) та формувати індивідуальні плани розвитку.

Підтримка позитивної атмосфери – створювати комфортні психологічні умови на тренуваннях, що підвищують мотивацію.

Використання прикладу авторитетних гравців – демонструвати досягнення відомих спортсменів як джерело натхнення.

Залучення родини – організовувати заходи, що сприяють підтримці з боку сім'ї.

Стимулювання самостійної роботи – рекомендувати додаткові вправи та ресурси для індивідуального вдосконалення.

Матеріальне та символічне заохочення – використовувати призи, нагороди та відзнаки як додатковий мотиватор.

Формування довгострокових цілей – допомагати спортсменам планувати розвиток у перспективі, що зміцнює стійку мотивацію.

ВИСНОВКИ

Аналіз структури підготовки гравців у шашки на етапі початкової підготовки показав, що ефективність навчально-тренувального процесу ґрунтується на комплексному поєднанні п'яти взаємопов'язаних компонентів: теоретичної, практичної, інформаційно-технологічної, психологічної та фізичної підготовки. Кожен із цих елементів виконує специфічну функцію, але разом вони формують цілісну систему розвитку спортивної майстерності, що відповідає сучасним вимогам до підготовки спортсменів у інтелектуальних видах спорту.

Теоретична підготовка є базовою основою, яка забезпечує засвоєння правил гри, дебютних систем, мітельшпілю та ендшпілю, формує стратегічне мислення та аналітичні навички. Її значення особливо велике на початковому етапі, коли закладається фундамент знань, що визначає подальший розвиток спортсмена. Використання різних методів організації занять (лінійного, концентричного, фронтального, групового, індивідуального, колового) дозволяє враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів, забезпечує поступове ускладнення матеріалу та розвиток самостійності.

Інформаційне та програмне забезпечення стає важливим чинником підвищення ефективності навчання. Використання комп'ютерних симуляторів, таких як програма «Draughts», дозволяє моделювати реальні ігрові ситуації, забезпечує наочність та створює умови для індивідуалізації тренувального процесу. Інтеграція цифрових технологій у навчання відповідає сучасним тенденціям розвитку спорту та сприяє формуванню аналітичних навичок через автоматизований аналіз партій.

Практична підготовка охоплює навчально-ігрову, змагальну та аналітичну діяльність, спрямовану на закріплення теоретичних знань у реальних ігрових умовах. Особливе значення має аналітична практика, яка формує здатність до критичного мислення, самоаналізу та розробки власних дебютних систем. Вона є ключовим елементом у підготовці спортсменів до змагань, оскільки дозволяє виявити сильні та слабкі сторони гри, скоригувати

стратегію та тактику.

Психологічна підготовка виступає важливим чинником успішності гри, оскільки формує стійкість до стресу, здатність концентрувати увагу, розвиває вольові якості та внутрішню мотивацію. Вона включає психодіагностику, розвиток когнітивних функцій, навчання саморегуляції та формування спортивної етики. Особливу увагу слід приділяти роботі з емоційним станом спортсмена, управлінню передстартовим хвилюванням та формуванню здатності адекватно реагувати на поразки. Ці аспекти є критично важливими для юних спортсменів, оскільки саме на початковому етапі закладаються основи психологічної стійкості.

Фізична підготовка, незважаючи на специфіку інтелектуального виду спорту, є необхідною умовою підтримання високої працездатності та витривалості. Гіподинамічний характер шашок створює ризики для здоров'я спортсменів, що обумовлює потребу у систематичних фізичних вправах, спрямованих на розвиток загальної витривалості, зміцнення опорно-рухового апарату та профілактику негативних наслідків малорухливого способу життя. Фізична підготовка також сприяє розвитку морально-вольових якостей, що є важливими для досягнення високих результатів.

Актуальність проблеми полягає в тому, що сучасні умови змагальної діяльності вимагають від спортсменів не лише високого рівня технічної та тактичної майстерності, а й психологічної стійкості, фізичної витривалості та здатності використовувати інформаційні технології для аналізу гри. Проте аналіз літератури та практики показує наявність певних прогалин: недостатня інтеграція цифрових ресурсів у навчальний процес, обмежене використання методів психологічної підготовки у дитячо-юнацькому спорті, а також недооцінка ролі фізичної активності для інтелектуальних видів спорту.

Перспективи вдосконалення системи підготовки полягають у розробці комплексних програм, що поєднують традиційні педагогічні методи з інноваційними технологіями, впровадженні адаптивних навчальних платформ, розширенні використання психотренінгів та систематичному контролю

фізичного стану спортсменів. Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації навчального процесу, розвитку аналітичних навичок та формуванню внутрішньої мотивації юних шашкістів.

Система підготовки гравців у шашки на етапі початкової підготовки повинна бути комплексною, систематичною та адаптованою до вікових особливостей спортсменів. Її ефективність визначається збалансованим поєднанням теоретичних знань, практичних навичок, психологічної стійкості, фізичної витривалості та здатності використовувати сучасні інформаційні технології. Подальший розвиток методики має ґрунтуватися на інтеграції інноваційних підходів, що забезпечить підвищення якості підготовки та конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародній арені.

Результати експертного опитування показали, що структура підготовки гравців у шашки на етапі початкової підготовки складається з теоретичної, практичної, психологічної та фізичної складової, які за обсягом мають бути теоретична та практична - по 31% для кожного виду. Психологічна підготовка оцінена на рівні 27%, - фізична підготовка - – 11%. у відсотках до загального навчального часу. Узгодженість думок експертів висока. Тобто доля психологічної підготовки має бути збільшена на 25,7 %, фізична має бути збільшена не суттєво на 1,3 %, за рахунок зменшення теоретичної та практичної підготовки на 13,5 % у порівнянні з навчальною програмою

Аналіз результатів дослідження мотивації гравців у шашки засвідчив домінування позитивної установки на активну участь у тренувальному та змагальному процесі. Більшість респондентів демонструє високий рівень зацікавленості у грі, готовність до регулярних занять, самостійного вдосконалення та участі у турнірах. Важливими чинниками формування мотивації виступають усвідомлення когнітивних переваг гри, приклад відомих спортсменів, підтримка родини, позитивна атмосфера на тренуваннях та орієнтація на досягнення конкретних цілей. Значна частка опитаних визнає роль призвів і нагород як додаткового стимулу. Сукупність отриманих даних свідчить про переважання змагальної та пізнавальної мотивації, що забезпечує стійкий

інтерес до шашкової діяльності та створює передумови для довготривалого залучення спортсменів до процесу тренувань і змагань.

Рекомендації для тренерів

Індивідуалізація мотиваційного підходу – враховувати особисті цілі спортсменів (розряд, перемога) та формувати індивідуальні плани розвитку.

Підтримка позитивної атмосфери – створювати комфортні психологічні умови на тренуваннях, що підвищують мотивацію.

Використання прикладу авторитетних гравців – демонструвати досягнення відомих спортсменів як джерело натхнення.

Залучення родини – організовувати заходи, що сприяють підтримці з боку сім'ї.

Стимулювання самостійної роботи – рекомендувати додаткові вправи та ресурси для індивідуального вдосконалення.

Матеріальне та символічне заохочення – використовувати призи, нагороди та відзнаки як додатковий мотиватор.

Формування довгострокових цілей – допомагати спортсменам планувати розвиток у перспективі, що зміцнює стійку мотивацію

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко В. І. Шашки: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2005. – 192 с.
2. Ахметов Р. Ф. Технологія побудови навчально-тренувального процесу спортсменів. – Київ: Олімпійська література, 2014. – 256 с.
3. Бурла А. О., Сергієнко В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 256 с.
4. Василюк В., Ярмошук О. Основи теорії та методики спортивного тренування. – Рівне: РДГУ, 2010. – 220 с.
5. Гончаренко О. М. Методика навчання гри в шашки у школі. – Харків: Основа, 2008. – 128 с.
6. Губарєв І. В., Іскандарова-Мала А. О., Музичка К. О. Розробка комп'ютерної навчально-тренувальної ігрової програми “Draughts” для підвищення ефективності підготовки спортсменів. Перспективи стабільного економічного розвитку та соціальних комунікацій в умовах сучасних викликів: вітчизняні реалії та світовий досвід : матеріали І Все- укр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (присвяченої 30-річчю економічного факультету ДДТУ) м. Кам'янське, 25–26 квітня 2024 р. / ред. кол.: Н. А. Караван [та ін.]. Кам'янське : ДДТУ, 2024. С. 571–575.
7. Губарєв І. В., Савінський Д. О. Практичний курс занять з шашкового спорту : навч. посіб. Кам'янське : ДДТУ, 2018. 159 с.
8. Долгова Н. О. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання. – Суми: СумДУ, 2011. – 144 с.
9. Іванов С. П. Теорія та практика спортивного тренування. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 320 с.
10. Король С. А. Основи менеджменту та маркетингу сфери фізичної культури і спорту. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 192 с.
11. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті. – Вінниця: ВНТУ, 2013. – 312 с.

12. Методичні рекомендації з організації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту. – Вінниця: ВДПУ, 2013. – 72 с.
13. Навчально-методичні вказівки з дисципліни «Основи теорії і методики спортивної підготовки». – Суми: СумДУ, 2014. – 56 с.
14. . Навчальна програма з шашок для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Київ: МУСМС, 2009. 48 с.
15. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту. – Київ: НУФВСУ, 2011. – 140 с.
16. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів. – Суми: СумДУ, 2012. – 180 с.
17. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 220 с.
18. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера. – Київ: Олімпійська література, 2009. – 280 с.
19. Сірик А. Є. Теорія і методика спортивного тренування в обраному виді спорту. – Суми: СумДУ, 2014. – 210 с.
20. Стасюк Р. М. Методика навчання студентів елементів гри в міні-футбол. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 98 с.
21. Фізичне виховання і спорт: теорія та практика. – Київ: НУФВСУ, випуски до 2015.
22. Шпак З. Я. Програмування мовою C : навч. посіб. Вид. 2-ге, допов. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2011. 436 с.
23. Яшина О. В., Жульковський О. О. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни «Мови об'єктно-орієнтованого програмування» для студентів спеціальності 6.080403 «Програмне забезпечення автоматизованих систем». Дніпродзержинськ : ДДТУ, 2004. 63 с.
24. Bjarne Stroustrup. The C++ Programming Language: Addison-Wesley Professional. 4th edition, 2013. 1368 p.
25. Bob Newell's Checkers Site [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://www.bobnewell.net/> (дата звернення: 03.12.2025).

26. Boland W. F. Boland's Famous Positions. – New York: 1940. – 180 p.
27. Boland W. F. Boland's Masterpieces in the Game of Checkers. – New York: 1945. – 190 p.
28. Bowen R. Scientific Checkers Made Easy. – New York: 1940. – 220 p.
29. Gould J. The Game of Draughts – Gould's Book of Problems. – London: 1905. – 200 p.
30. Herbert Schildt. C++: The Complete Reference: McGraw Hill. 4th Edition, 2002. 1056 p.
31. Internet Archive – Checkers Resources [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://archive.org/details/checkersthehandy00ketc> (дата звернення: 03.12.2025).
32. Ketchum P. H. Checkers; The Handy Manual. – Milwaukee: 1923. – 180 p.
33. Lees J. W. Guide to the Game of Checkers or Draughts. – London: 1900. – 210 p.
34. Pask R. Complete Checkers: Insights and Strategies. – London: 1995. – 256 p.
35. Pask R. Starting Out in Draughts. – London: 1999. – 240 p.
36. Spayth H. Spayth's Checker Player. – New York: 1866. – 160 p.
37. StartCheckers.com – Books Section [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://startcheckers.com/books/> (дата звернення: 03.12.2025).
38. The Art of Checkers [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://checkershistory.net> (дата звернення: 03.12.2025).
39. The Encyclopaedia of Draughts. – London: 1916. – 300 p.
40. The Scottish School of Draughts 1820–1930 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://draughtshistory.com> (дата звернення: 03.12.2025).