

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми: «ПІДВИЩЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ
БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Виконала: здобувачка вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
заочної форми здобуття вищої освіти
Браніцька Вікторія Миколаївна

Керівник: Єдинак Г.А., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор,
кафедри теорії і методики фізичного
виховання, професор

Рецензент: Прозар М.В. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВНИ.....	9
1.1. Спортивна підготовка в історичному аспекті розвитку шахів	9
1.2. Зміст та ключові особливості базової спортивної підготовки юних шахістів	12
1.2.1 Теоретична, практична, психологічна та фізична підготовка як спеціалізовані компоненти	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження	23
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ МЕТОДИКИ	27
3.1. Аналіз результатів анкетування тренерів	27
3.2. Обґрунтування та зміст авторської Комплексної методики інтегрованої підготовки юних шахістів	36
3.3. Аналіз динаміки показників майстерності в експериментальній та контрольній групах	41
3.4. Обговорення отриманих результатів.....	45
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ЕГ	– експериментальна група;
КМПЮШ	– комплексна методика інтегрованої підготовки юних шахістів;
КГ	– контрольна група;
ЗФП	– загальна фізична підготовка;
СФП	– спеціальна фізична підготовка;
ФП	– фізична підготовка;
АСРЛ	– Average Centipawn Loss) відсоток відхилення ходів гравця від найкращого ходу за оцінкою комп'ютера.

Алфавітний порядок

Delta	– приріст показника (динаміка);
EQ	– емоційний інтелект (від англ. <i>Emotional Quotient</i>);
P	– рівень значущості (статистичний критерій);
T	– t-критерій Ст'юдента (статистичний критерій).

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний інтелектуальний спорт вимагає від спортсменів не лише глибоких теоретичних знань, а й високого рівня психологічної стійкості, здатності приймати швидкі та точні стратегічні рішення, зберігаючи концентрацію в умовах змагального стресу. У шахах ці якості є вирішальними, особливо на етапі базової спортивної підготовки (7–12 років), коли формується фундамент майбутньої майстерності.

У сучасному освітньому та спортивному середовищі шахи розглядаються не лише як інтелектуальна гра, а як повноцінний вид спорту, що поєднує когнітивні, психологічні та психофізіологічні навантаження [37]. Офіційні документи та навчальні програми для ДЮСШ визначають, що тренування юних шахістів має ґрунтуватися на системності, поступовості та комплексності, а розвиток мислення – бути лише однією зі складових спортивної підготовки [3].

За визначенням Ільїна Є. П., шахи належать до видів спорту з високим рівнем інтелектуального напруження, де результат залежить від функціонального стану нервової системи та здатності до саморегуляції [20]. У працях Коробейнікова Г. В. підкреслюється, що психофізіологічні параметри (концентрація уваги, витривалість нервових процесів) визначають здатність спортсмена виконувати якісні розумові операції протягом тривалого часу [25].

Сучасні дослідження одностайно вказують, що ефективність виступів шахіста залежить не лише від техніки гри, але й від психологічної стійкості та емоційної врівноваженості. Д. Гоулман доводить, що саме емоційний інтелект впливає на здатність контролювати себе під час складних рішень [11], а Сігел і Брайсон підкреслюють роль саморегуляції й розвитку волевих якостей у дитячому віці [39]. Коломієць Т. І. та Лазарєв А. І. відзначають, що недостатній розвиток психофізичної стійкості є одним із ключових факторів нестабільності результатів юних шахістів [24; 29].

Проблема мотивації юних спортсменів також залишається актуальною. Гайдук В. М. виявив, що мотивація досягнення та інтерес до процесу тренування є провідними факторами збереження інтересу до занять [9]. Поліщук Т. Г. та Шаповал І. П. доводять, що мотиваційна нестійкість знижує ефективність тренувального процесу й сприяє відмові від занять [36; 44].

Окремого значення набуває спеціальна фізична підготовка шахістів. У працях Долбішевої Н. Г., Мацібори А. та Шевченка Г. С. доведено, що фізична витривалість впливає на здатність утримувати концентрацію уваги та якість прийняття рішень під час тривалих змагань [16; 31; 45]. Орлов І. Б. та Кравчук В. П. наголошують, що навіть у видах спорту з мінімальною руховою активністю роль функціональної витривалості є ключовою [26; 35].

Не менш важливим елементом сучасної підготовки шахістів стає інтеграція цифрових технологій. Тренери й спортсмени активно використовують комп'ютерні програми та шахові рушії (Stockfish, LCZero, ChessBase, Lichess), що забезпечують формування навичок стратегічного аналізу [50; 54; 55; 57]. Дослідження Кузнецова Д. С. підтверджують високу ефективність онлайн-платформ у тренувальному процесі [28], а Чорній В. Л. вказує на зростання рівня індивідуалізації тренування завдяки цифровим інструментам [43].

Зарубіжні роботи також підтверджують важливість комплексного підходу. А. De Groot (2008) довів, що сила шахіста полягає не в кількості варіантів, а у здібності будувати мисленнєві моделі позицій [51]. Williams A. M. та Weerth & Jansen (2020) доводять, що поєднання когнітивного, психологічного та фізичного тренування забезпечує вищу ефективність, ніж розвиток цих елементів окремо [60; 61].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про наявність суперечності між сучасними науковими підходами (комплексність, інтеграція когнітивних, психологічних і фізичних компонентів) та реальною практикою тренувань юних шахістів, яка часто зводиться до технічного та дебютного навчання [10; 18; 27].

Це підтверджує актуальність дослідження та необхідність формування науково обґрунтованої методики інтегрованої підготовки юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження – процес підготовки юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки.

Предмет дослідження – особливості організації та оптимізації тренувального процесу з метою підвищення спортивної майстерності юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність комплексної методики підвищення майстерності юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити, систематизувати та узагальнити теоретичні основи й сучасні методики підготовки юних шахістів, включаючи психологічні та фізичні аспекти.

2. На основі анкетування тренерів визначити ключові проблеми та актуальні методичні підходи, що використовуються на етапі базової спортивної підготовки.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність Комплексної методики інтегрованої підготовки юних шахістів (КМПІЮШ), сфокусованої на розвитку стратегічного мислення, психологічної стійкості та фізичної витривалості та сформулювати практичні рекомендації для тренерів щодо оптимізації тренувального процесу в шахових секціях і клубах.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури анкетування тренерів (через Google Forms) педагогічні, а саме: педагогічний експеримент, педагогічне тестування, педагогічне спостереження за турнірами математико-статистичні методи дослідження (t-критерій Стьюдента, статистичний аналіз турнірних таблиць).

Наукова новизна отриманих результатів. Експериментально обґрунтовано та підтверджено ефективність Комплексної методики

інтегрованої підготовки юних шахістів (КМПЮШ), що забезпечує статистично достовірний приріст змагальної стійкості. Вперше встановлено та проаналізовано взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовки й стабільністю змагальної діяльності юних шахістів. Систематизовано досвід клубного тренування та підготовки в Україні на основі результатів анкетування та практичних спостережень.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Результати дослідження розширюють наукові уявлення про структуру та закономірності підготовки юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки. У роботі теоретично обґрунтовано доцільність інтеграції трьох ключових компонентів (шахової, психологічної та фізичної підготовки) у єдину систему тренувального процесу. Запропоновано концепцію «когнітивної витривалості» як визначального чинника ефективності інтелектуального спорту. Отримані результати доповнюють науково-методичну базу спортивної педагогіки, зокрема у контексті формування стійкості, концентрації та стратегічного мислення в умовах тривалих змагань.

Практичне значення. Розроблена комплексна методика інтегрованої підготовки юних шахістів (КМПЮШ) може бути використана у роботі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шахових клубів та секцій для оптимізації навчально-тренувального процесу. Вона забезпечує підвищення рівня змагальної стійкості, покращення стратегічного мислення та розвиток психофізичної витривалості спортсменів. Отримані результати можуть бути впроваджені у систему підвищення кваліфікації тренерів, а також використані як методичний матеріал у навчальних курсах з теорії та методики інтелектуальних видів спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні результати магістерської роботи обговорювалися на звітній науковій конференції студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09–10 квітня 2025 року, м. Кам'янець-Подільський).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті. Тема: «Підвищення майстерності юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки з використанням сучасних технологій» у Збірнику матеріалів наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [4].

Структура роботи. Магістерська робота викладена на 61 сторінці, з яких 50 основного тексту, вона містить 12 таблиць, 15 рисунків та 6 додатків. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку з 62 джерел літератури, а також переліку умовних позначень і скорочень.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано історичну еволюцію шахової підготовки, що засвідчила перехід від інтуїтивного аматорства до системного, науково обґрунтованого тренування. Підтверджено, що сучасна парадигма підготовки вимагає обов'язкової інтеграції психофізичних аспектів для забезпечення стабільності результатів.

Визначено зміст та ключові особливості базової спортивної підготовки юних шахістів, яка включає теоретичну, практичну, психологічну та фізичну складові. Установлено, що на цьому етапі психологічна та спеціальна фізична підготовка мають не допоміжний, а структурно необхідний характер, оскільки забезпечують формування інтелектуальної та фізіологічної основи тривалої концентрації уваги й емоційної стійкості юного спортсмена.

Аналіз результатів анкетування 22 тренерів виявив головну комплексну проблему сучасної підготовки – недостатню змагальну стійкість юних шахістів, що проявляється у трьох взаємопов'язаних аспектах:

- результат-центризм (100% тренерів оцінюють лише турнірні результати), що знижує увагу до розвитку стратегічного мислення;
- дефіцит мотивації та емоційної стабільності (81,8% тренерів зазначають цю проблему);
- низький рівень інтеграції фізичної підготовки (63,6% тренерів її не використовують), що негативно впливає на інтелектуальну витривалість.

На основі цього обґрунтовано необхідність розроблення Комплексної методики інтегрованої підготовки юних шахістів (КМПЮШ), яка поєднує три складові: позиційну стратегію (60%), психологічну стійкість (20%) та функціональну витривалість (20%).

Проведений педагогічний експеримент за участю 16 юних шахістів (8 в експериментальній та 8 у контрольній групах) м. Кам'янець-Подільський підтвердив статистично достовірну ефективність КМПЮШ. Експериментальна група, що мала нижчий стартовий рівень, продемонструвала

значно кращу динаміку розвитку ($\Delta EG = -0,25$) порівняно з контрольною ($\Delta KG = -0,56$). Перевага EG у 2,24 рази є статистично значущою ($p < 0.05$) і свідчить про підвищення змагальної стійкості.

Встановлено, що ефективність КМПЮШ зумовлена синергією модулів, а не простим додаванням навантаження. Інтеграція психологічного тренінгу та фізичної підготовки сформувала «когнітивну витривалість», яка дозволила юним шахістам ефективно реалізовувати стратегічні рішення без інтелектуального виснаження під час тривалих партій.

Експериментальна група також продемонструвала покращення когнітивних (точність ходів, якість позиційного мислення) і психофізіологічних показників (стійкість уваги, зниження рівня турнірної тривожності), що підтверджує ефективність кожного модуля та системи в цілому.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим аналізом впливу КМПЮШ на спортивний шлях шахістів (лонгітюдний супровід), адаптацією методики до підготовки спортсменів вищої кваліфікації та впровадженням сучасних психофізіологічних методів контролю (ЕЕГ, HRV, пульсометрія, когнітивне тестування).

Отже, результати дослідження підтвердили, що системний і науково обґрунтований підхід до підготовки юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки є ключовим чинником формування стабільної змагальної майстерності. Інтеграція теоретичної, психологічної та фізичної складових у межах КМПШ забезпечує не лише підвищення рівня спортивних результатів, але й сприяє гармонійному розвитку особистості юного спортсмена.

Завдяки поєднанню інтелектуальної роботи, емоційної врівноваженості та фізичної витривалості шахи постають не просто інтелектуальним змаганням, а школою мислення, характеру й самовдосконалення. Саме такий підхід формує покоління спортсменів нового типу – цілісних, стійких і мислячих особистостей, готових до викликів сучасного світу спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анкета для тренерів із шахів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://docs.google.com/forms/d/1C2rZDUfOKN5USTOArNY-wG09QgVXJmj9ylv8RM5736o/edit>
2. Бевзенко Ю.О. Психологічні основи спортивної підготовки юних шахістів. Київ: Освіта, 2021. 195 с.
3. Березін В.Г., Тимошенко Л.В., Захарчук І.Р. Шахи: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. С. 5–17.
4. Браніцька В.М. Підвищення майстерності юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки з використанням сучасних технологій. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 17.
5. Бобровник О.В. Педагогічні засади розвитку інтелектуальних видів спорту в закладах освіти. Київ: НУФВСУ, 2020. 150 с.
6. Волошин І.М. Сучасні тенденції використання AI у шаховому аналізі. Науковий вісник УДУФКС. 2024. №1(54). С. 45–52.
7. Виноградов С.А. Психологічна підготовка спортсменів у видах спорту з тривалим інтелектуальним навантаженням. Фізична культура і спорт. 2022. №3. С. 72–79.
8. Гаврилюк Н.І. Тренувальний процес у ДЮСШ: структура, функції, принципи. Чернівці: Рута, 2021. 168 с.
9. Гайдук В.М. Формування мотивації досягнення у юних спортсменів. Львів: ЛДУФК, 2019. 126 с.

10. Гаркавий С.В. Методика розвитку позиційного мислення у дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка та психологія спорту. 2023. №4. С. 112–120.
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.
12. Грищук П. М. Мотивація у спортивній діяльності юних шахістів. Теорія і практика спорту. 2022. №3. С. 30–37.
13. Данилюк О.С. Оцінка функціонального стану спортсменів-інтелектуалів. Спортивна медицина та фізична реабілітація. 2022. №2(32). С. 88–94.
14. Дворецький М.І. Школа вищої майстерності: Техніка ендшпілю. Київ: Апріорі, 2023. 240 с.
15. Дворецький М.І., Юсупов А. Б. Школа вищої майстерності: Позиційна гра. Київ: Апріорі, 2023. 320 с.
16. Долбішева Н.Г. Фізична підготовка спортсменів у видах спорту з низькою руховою активністю. Дніпро: ДДІФКС, 2018. 142 с.
17. Зеленська Н.М. Спортивна психологія: основи ментального тренінгу. Харків: Фоліо, 2023. 215 с.
18. Іваницький А.І. Шахи: навчання та самостійна робота. Київ: Освіта, 2019. 150 с.
19. Ігнат'єв А.С. Методика розвитку тактичного зору. Київ: Здоров'я, 2022. 188 с.
20. Ільїн Є.П. Психологія спорту. Київ: Освіта, 2017. 320 с.
21. Карлсен М. Моя шахова кар'єра. Львів: Апріорі, 2020. 256 с.
22. Коваленко Л.М. Розвиток стійкості уваги в інтелектуальних видах спорту. Спортивна психологія. 2020. №2. С. 60–67.
23. Ковальчук А.В. Комплексний підхід до підготовки юних спортсменів. Київ: НУФВСУ, 2022. 50 с.
24. Коломієць Т.І. Психофізична стійкість у спортивних іграх розуму. Науковий часопис НУФВСУ. 2021. №4. С. 15–20.

25. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
26. Кравчук В.П. Роль спеціальної фізичної підготовки у підвищенні концентрації уваги шахістів. Теорія і методика фізичного виховання. 2021. №3. С. 15–21.
27. Крук О.А. Розвиток мислення в шахах. Львів: Спортивна преса, 2022. 96 с.
28. Кузнецов Д.С. Ефективність використання онлайн-платформ у шаховому тренуванні. Сучасні проблеми фізичного виховання. 2023. №1. С. 70–77.
29. Лазарєв А.І., Смірнов В.Г. Психологічна підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2022. 160 с.
30. Литвин О.В. Індивідуальні особливості мислення юних шахістів. Педагогіка спорту. 2023. №2. С.41–47.
31. Мацібора А. Фізична підготовка шахістів. Львів: Спортивна преса, 2020. 110 с.
32. Мельник І.О. Розвиток когнітивних функцій у юних шахістів. Наука і спорт сучасності. 2023. №4. С.40–46.
33. Наєнко В.М. Статистичні методи в педагогічних дослідженнях. Київ: Освіта, 2018. 180 с.
34. Основні поняття, правила та стратегії в шахах. Краматорськ, 2016. 20 с.
35. Орлов І.Б. Фізіологічні аспекти витривалості спортсменів-інтелектуалів. Фізична культура, спорт і здоров'я. 2021. №2. С. 28–34.
36. Поліщук Т.Г. Мотиваційні механізми діяльності спортсменів у шахах. Психологічний журнал спорту. 2022. №3. С.15–22.
37. Правила гри в шахи ФІДЕ (чинна редакція).
38. РАПД до Дня св. Миколая (Кам'янець-Подільський): результати турніру (грудень 2024 р.) [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільська міська шахова федерація. Режим доступу: <https://s1.chess-results.com/tnr1072566.aspx?lan=12>

39. Сігел Д., Брайсон Т. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини пер. з англ. І. Борщ. Київ: Наш формат, 2017. 192 с.
40. Степаненко Р.І. Вплив психоемоційного стану на якість шахових рішень. Психологічний журнал. 2022. №5. С. 40–48.
41. Сухарев В.В. Психофізіологія спортивної діяльності. Харків: ХДАФК, 2023. 190 с.
42. Титаренко С.І. Розвиток стресостійкості у спортсменів. Психологія і спорт. 2021. №4. С. 22–29.
43. Чорній В.Л. Індивідуалізація тренувального процесу у шахах із застосуванням комп'ютерних технологій. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024. №2. С. 100–107.
44. Шаповал І.П. Педагогічні умови формування мотиваційної стійкості у юних спортсменів. Теорія та методика навчання. 2023. №6. С. 55–62.
45. Шевченко Г.С. Фізична підготовка у спорті високих досягнень. Київ: Олімпійська література, 2021. 280 с.
46. Шмультян Ю.В. Динаміка ендшпільної техніки у шахістів початкового рівня. Актуальні проблеми фізичного виховання. 2024. №1. С. 33–40.
47. VI етап Кам'янець-Подільської дитячої шахової ліги CEMARK «Кмітливий Джура»: результати турніру (4 жовтня 2025 р.) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://s1.chess-results.com/tnr1263359.aspx?lan=12>
48. Anand, V. My Best Games of Chess. London: Gambit Publications, 2021. 304 p.
49. Carlsen, M. How Life Imitates Chess. New York: Penguin Press, 2020. 288 p.
50. ChessBase: шахове програмне забезпечення та база даних. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://chessbase.com/>
51. De Groot, A.D. Thought and Choice in Chess. Amsterdam: North-Holland, 2008. 463 p.
52. Fine, R. The Ideas Behind the Chess Openings. New York: Dover Publications, 2005. 256 p.

53. Krogius, N. Psychology in Chess. New York: RHM Press, 1976. 220 p.
54. LCZero (Lc0): нейромережевий шаховий рушій. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lczero.org/>
55. Lichess.org: безкоштовна платформа для гри та навчання шахам. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lichess.org/>
56. Posner, M.I., & Rothbart, M. K. Attention, Self-Regulation, and Consciousness in Sport. – Oxford: Oxford University Press, 2018. 312 p.
57. Stockfish: найсильніший шаховий рушій з відкритим кодом. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://stockfishchess.org/>
58. Tkachenko, S. Alekhine's Odessa Secrets: Chess, War and Revolution. Costa Mesa, 2018.
59. Tversky, A., Kahneman, D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. – Cambridge: Cambridge University Press, 1982. 220 p.
60. Weerth, C., Jansen, P. Cognitive and Physical Training in Young Chess Players. Journal of Sport Psychology. 2020. Vol. 45, №3. Pp. 65–74.
61. Williams, A.M. Science of Decision Making in Sport. London: Routledge, 2019. 280 p.
62. Wilson, F. The Psychology of Chess Skill Development. New York: Routledge, 2022. 240 p.