

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

*Факультет фізичної культури та здоров'я людини
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту*

**ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ
ШАХІСТІВ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

студент 2 курсу, 602 групи

Малек Юрій Анатолійович

Керівник:

Кандидат викладач

Слобожанінов А.А.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2023 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Наконечний І.Ю.*

Чернівці – 2023

АНОТАЦІЯ

Малек Юрій Анатолійович , студент 2 курсу 602 групи другого вищого рівня освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Місто Чернівці 2023 року.

Тема: Оцінка психологічної підготовки професійних шахістів

В роботі обґрунтовано теоретико-методичний зміст психологічної підготовки шахістів, розроблена програма для оцінки психологічної підготовки професіональних шахістів. Це дозволить відкорегувати навчально-тренувальний процес шахістів.

Ключові слова: шихи, психологічна підготовка, шахісти високої кваліфікації.

ABSTRACT

Yurii Anatoliyovych Malek, student of the 2nd year of the 602nd group of the second higher level of education, specialty 017 "Physical culture and sport", faculty of physical culture and human health of the Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University. The city of Chernivtsi in 2023.

Topic: Assessment of psychological training of professional chess players

The paper substantiates the theoretical and methodological content of the psychological training of chess players, and develops a program for evaluating the psychological training of professional chess players. This will allow to adjust the educational and training process of chess players.

Key words: chess players, psychological training, highly qualified chess players.

Зміст

Вступ.....	4
Розділ 1. Особливості психологічної підготовки спортсменів.....	6
1.1. Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів.....	11
1.2. Загальні поняття психологічної підготовки в шаховому спорті.....	13
1.3. Основні елементи спеціальної психологічної підготовки шахістів.....	19
1.4. Психічні стани в спортивній діяльності.....	21
1.5. Загальна характеристика психічних станів у спортивній діяльності.....	21
1.6. Класифікація психічних станів.....	23
1.7. Психомоторні та сенсомоторні навички спортсменів	25
Розділ 2: Методи і організація дослідження.....	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Організація дослідження.....	32
Розділ 3. Оцінка спеціальної психологічної підготовки.....	33
3.1. Програма контролю спеціальної психологічної підготовки	33
3.2. Результати спеціальної психологічної підготовки шахістів в передзмагальний та змагальний період	43
3.3.1. Реакція на рухомий об'єкт.....	43
3.3.2. Коефіцієнт психо вегетативної активності.....	44
3.3.3. Індивідуалізація програми спеціальної психологічної підготовки.....	46
Висновки.....	53
Джерела використаної літератури	55
Практичні рекомендації.....	59
Додатки.....	60

ВСТУП

Актуальність. У спортивній психології накопичено достатньо даних, що вказують на необхідність психологічної підготовки і її вплив на ефективність змагальної діяльності (П.А. Рудик, А.Ц. Пуні, В.М. Мельников, А.В. Родіонов, Г.Б. Горська, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов, Н.А. Худадов, Ю.Н. Шилін, М.В. Грицаєнко, С.А. Московкін, Л.А. Соколова, Н.Н. Ожуг, М.М. Кубланов, З.С. Манханов та ін.).

Існує також ряд робіт в шаховій літературі, які говорять про необхідність психологічної підготовки (А. Котов, Н. В. Крогіус, В. Малкін та ін.)

Дослідження, проведені в шахах, показують, що шахісту необхідно адекватно оцінювати свої почуття, повністю контролювати свої дії, мати чіткий план дій. Змагання проводяться на тлі сильних емоційних навантажень, а також в умовах постійно зростаючої конкуренції між спортсменами. І тільки особи з особливо сприятливим поєднанням ряду якостей здатні витримувати колосальні навантаження, так як стабільна якісна гра багато в чому залежить від психоемоційного стану спортсмена, від здатності регулювати свій психічний стан.

Поєдинок між висококваліфікованими шахістами ведеться на максимальних можливостях, при цьому істотних відмінностей в рівні спеціальної шахової підготовленості немає, тому психологічна підготовленість спортсмена має велике значення. В даний час питання психологічної підготовки шахістів до кінця не вирішені, оскільки немає конкретних програм і ефективних методик. І тому вони складають проблему нашого дослідження, так як зараз невдачі спортсмена на змаганнях пояснюються прогалинами в його психологічній підготовці.

Мета роботи: оцінити спеціальну психологічну підготовку висококваліфікованих шахістів.

Об'єктом дослідження є навчальна та змагальна діяльність висококваліфікованих шахістів

Предметом дослідження є засоби і методи оцінки психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що передбачається в оцінці спеціальної психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів, яка включає 3 основні блоки

Ведення щоденника самоконтролю

Використання методів психорегуляції

Вивчення конкретного опонента

А організованість з урахуванням динаміки психічного стану спортсмена сприятиме підвищенню змагальних показників.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати особливості психологічної підготовки шахістів.
2. Оцінити спеціальну психологічну підготовку, провести дослідження динаміки психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів в передзмагальний і змагальний періоди тренувального циклу.
3. Розробити практичні рекомендації для тренерів щодо вдосконалення психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Спортивна підготовка, що розглядається як система впливу на організм, психіку і особистість, передбачає різні види підготовки спортсмена - фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і психологічну, за допомогою яких досягаються певні результати на різних етапах спортивної діяльності. Безумовно, кожен з цих видів спортивної підготовки спрямований на вирішення конкретних завдань в єдиному, цілісному процесі спортивної підготовки. Всі види тренувань, за винятком психологічного, добре вивчені, про що свідчать численні дослідження в галузі фізичного виховання і спорту такими видатними вченими, як Л.П. Матвєєв, В.В. Петровський, В.П. Філін, В.М. Заціорський, В.В. Кузнєцов, В.М. Дячков, Н.А. Худадов, А.Я. Корх, Л.М. Вайнштейн, А.А. Юр'єв та ін. А.Ц. Пуні, В.М. Мельников, А.В. Родіонов, В.Ф. Сопов, Г.І. Савенков, О.А. Чернікова, В.Н. Непопалов, А.Н. Романін, Н.А. Худадов та інші, але вона залишається маловивченою. Психологічна підготовка спортсмена пов'язана зі свідомою діяльністю людини в цілеспрямованому управлінні своїми руховими діями, з довільною регуляцією його емоційних станів як в умовах тренувань, так і в умовах змагань. Складність вирішення завдань психологічного тренінгу полягає в тому, що в цьому процесі повинні бути задіяні всі прояви психіки і особистості спортсмена в тому чи іншому виді спортивної діяльності. Цілісний, системний підхід сприятиме реалізації цієї мети. Системні аспекти проблеми психологічної підготовки спортсмена є одним з найважливіших умов успішного вирішення завдань не тільки даного виду підготовки, але і всіх інших видів спортивної підготовки. Теоретичне і практичне значення системного підходу неможливо правильно зрозуміти без зв'язку з основними положеннями, принципами діалектико-матеріалістичного розуміння явищ навколишнього світу, розвитку матеріальної дійсності у вигляді її відображення у свідомості спортсмена. У роботах А.Н. Леонтьєва

відзначається, що найважливішою особливістю теоретичних положень системного підходу є демонстрація системного характеру єдності - "діяльність-свідомість-особистість". Це присутнє і в системі спортивної підготовки, всі ланки такої єдності повинні враховуватися в системі соціально-психологічного впливу на спортсмена, тобто в психологічному тренінгу. Ця єдність з'являється в системі психологічної підготовки, як основний принцип, запозичений з класичної (загальної) психологічної науки. Також в психології спорту, в роботах Г.І. Савенкова представлені інші принципи із загальної психології: принцип рефлексії, що розкриває чуттєву і концептуальну роботу свідомості спортсмена; принцип детермінізму, який пояснює причинність будь-якого явища або дії людини об'єктивними і суб'єктивними факторами внутрішнього або зовнішнього середовища; Принцип історизму, заснований на тому, що в області соціально-психологічного впливу на спортсмена немає нічого випадкового, стихійного - всі методи психологічного тренінгу є результатом узагальнення досвіду тренерської, методичної роботи, результатом психолого-педагогічних експериментів протягом усього періоду існування обраного виду спорту; Принцип єдності теорії і практики, пов'язаний з вищезгаданим інтегруючим системоутворюючим фактором, тобто спортивним результатом. Психологічна підготовка спортсмена повинна сприяти зростанню спортивних результатів в обраному виді спорту [5]. Система соціально-психологічних впливів як основа психологічної підготовки спортсмена не може бути повністю реалізована без урахування основних положень загальної теорії систем. Виходячи з аналізу теоретичних і експериментальних досліджень в області педагогічного, соціально-психологічного впливу на спортсмена в процесі спортивної підготовки і змагань, викладених в роботах Г.І. Савенкова, в світлі загальної теорії конструкцій дозволимо виділити наступні методичні положення, які ми використовуємо в своїй роботі [5]. Перша полягає в тому, що психологічна підготовка спортсмена - це комплексне методичне виховання, що складається з окремих частин або елементів. Кожен елемент цієї системи несе певну функцію, яка не збігається з

функціями інших частин або елементів. Виділено наступні елементи структури [5]:

- загальна психологічна підготовка спортсмена як основа формування особистості в процесі спортивної підготовки;

- психологічна підготовка до конкретного тренінгу як системи психолого-методичних заходів;

- передзмагальна психологічна підготовка спортсмена як система заходів мобілізації готовності до конкретного змагання;

- передстартова психологічна підготовка спрямована на формування змагального настрою, налаштування на досягнення високого результату;

- безпосередньо змагальне навчання пов'язане з розвитком здатності тактично і швидко мислити в умовах жорсткої конкуренції, вміння регулювати свої емоційні стани;

- постконкурентний психологічний тренінг, спрямований на аналіз минулої змагальної діяльності;

- психологічна характеристика спортсмена як фактор оцінки проявляються психічних якостей і властивостей особистості [5]. Неможливо проводити психологічну підготовку без знання індивідуальних типологічних особливостей особистості, без урахування якостей, з якими прийшов спортсмен. Відмінності між елементами відносні, оскільки насправді вони не характеризують щось диференційоване, а лише в певному відношенні різні аспекти одного і того ж процесу. В даному випадку психологічні тренінги, які дійсно не тільки взаємопов'язані, але і як би переходять один в одного в динаміці, і при цьому не зводяться один до одного. Системний підхід дозволяє швидко визначити і довести абсолютну необхідність елемента в структурі психологічного тренінгу. Друге методологічне положення є абсолютною необхідністю і доказом такого комплексного блоку, який безпосередньо впливає на підготовку спортсмена як соціально-психологічний вплив [5]. Цей вплив режиму тренувальної діяльності, місця змагань, умов побуту, плану змагань є важливим фактором формування стану мобілізаційної готовності. Третє, що лежить в основі - це взаємозв'язок,

взаємозалежність і взаємозалежність функціонування всіх елементів системи між собою [5]. Це забезпечує сувору узгодженість у функціонуванні всіх елементів і тим самим забезпечує його існування і життєдіяльність.

Один елемент, не пов'язаний зі зв'язком з іншими, не може забезпечити ефективність психологічної підготовки. Взаємозалежність означає прояв функцій системи в тісному зв'язку всіх психічних функцій і властивостей особистості один з одним, тобто повинна бути компенсація одного елемента іншим. Що стосується взаємозалежності, то цей фактор розуміється одночасно з нормальним функціонуванням всієї системи в цілому. Четверта - обумовленість (детермінованість) формування психіки і особистості спортсмена зовнішнім середовищем і характером спортивної діяльності [5]. П'ята - ієрархія елементів структури психологічної підготовки спортсмена. Мається на увазі, що в системі немає другорядних елементів - всі однакові і абсолютно необхідні для даного виду навчання [5]. Але між тим існує певна ієрархія, яка заснована на важливості цього елемента в досягненні найбільшої ефективності в даному виді навчання.

Значний обсяг наукових досліджень, практичних розробок і рекомендацій присвячений вивченню і вирішенню психологічних проблем управління підготовкою спортсменів. У роботах А.В. Родіонова (1983, 2004) розглянуто вплив психологічних факторів на спортивні показники, а також дані рекомендації з психології управління спортсменом в процесі тренувань і змагань. В інших роботах засоби психічної саморегуляції розглядаються як засіб регуляції і управління психічним станом спортсмена, як в процесі тренувань, так і змагань. Однак певним недоліком є те, що цей метод часто пропонується як єдиний засіб формування психічної готовності спортсмена до змагань. Природно, це звужує можливості управління його приготуванням [35]. Істотні доповнення в практику управління психологічним тренінгом вніс Г.Д. Горбунов [18]. В основу довгострокового психологічного тренінгу він ставив формування «спортивного характеру», вказуючи на конкретні етапи і шляхи вирішення цієї проблеми шляхом послідовного створення специфічних умов, що дозволяють цілеспрямовано формувати «спортивний

характер». Він одним з перших показав вплив значних тренувальних психофізичних навантажень на психічний стан спортсмена і дав рекомендації щодо його оптимізації.

Аналіз зарубіжних психологічних видань в області спорту показав, що в їх арсеналі однакові засоби і методи психологічної підготовки, напрямки роботи, також збігаються з вітчизняними спортивними психологами. У книзі «Основи психології спорту і фізичної культури» під редакцією Р. Вайнберга, Д. Гульда при узагальненні матеріалів, присвячених проблемі психологічної підготовки в спорті, прийшли до висновку, що вміння довільно концентрувати увагу, розслабляти увагу без втрати контролю є обов'язковим. Це вимагає застосування різних методів регуляції і саморегуляції [4].

Відзначаючи корисність і важливість розроблених в останні десятиліття запропонованих способів вирішення проблеми психологічної підготовки, в той же час необхідно визнати, що подібні тренування ще не увійшли в постійний тренувальний арсенал тренера, хоча тренери і спортсмени відзначають, що успішність виступу спортсмена багато в чому визначається його розумовою готовністю. Шахи - інтелектуальний вид спорту. Спортсменам доводиться битися по 6-8 годин за шахівницею протягом 9 днів. Багато тут, думаю, 90%, залежить від психологічного

- За часом подачі заявки - попереджувальні, передконкурсні, змагальні, післяконкурсні.

- За характером застосування - саморегуляція (аутовплив), гетерорегуляція (вплив інших учасників тренувального процесу - тренера, психолога, лікаря, масажиста і т.д.).

- За метою застосування засобами і методами психологічної підготовки є мобілізуючі, коригуючі, розслаблюючі.

- За змістом - психолого-педагогічні методи (переконливі, направляючі, рухові, поведінково-організуючі засоби), переважно психологічні (сугестивні, психічні, соціально-ігрові засоби), психофізіологічні (інструментальні, дихальні, психофармакологічні). Вибір конкретного методу або засобу психологічного захисту залежить від багатьох факторів, таких як

місце і час проведення змагань, психологічний клімат в колективі, індивідуальні типологічні властивості спортсменів.

У психології спорту найбільш поширена наступна класифікація психологічної підготовки, в якій прийнято виділяти загальну психологічну підготовку, спеціальну і психологічну захист від негативних впливів під час конкретного змагання, кожна з них спрямована на вирішення самостійних завдань, але при цьому вони взаємопов'язані [11]. Загальна психологічна підготовка спрямована на плідну адаптацію спортсмена до розумових навантажень, мета спеціальної підготовки - підвищення рівня готовності спортсмена до ефективної змагальної діяльності, психологічного захисту, являє собою спеціальну регуляторну систему, спрямовану на стабілізацію особистості спортсмена, шляхом усунення і мінімізації стану тривожності, пов'язаного з усвідомленням напруженої ситуації [11]. У структуру психологічного захисту входять термінові втручання з боку тренера психолого-педагогічного характеру, які спрямовані на зміну негативного стану або компенсацію цього стану.

Ці заходи спрямовані на формування емоційної стійкості, впевненості в собі, вміння протистояти негативним впливам, які виникають в процесі напруженої боротьби. Психічний захист пов'язана з таким поняттям, як надійність спортсмена і спрямована вона на формування швидкого переходу в оптимальний бойовий стан [14]. Г.П. Горячев як метод психічного захисту спортсмена запропонував схему саморегулюючої особистісно-орієнтованої патогенетичної корекції у вигляді взаємопов'язаних і взаємопотенціуючих блоків [14]. Такий підхід створює можливість більш вдалого підбору засобів психічного захисту на основі даних про існування у спортсмена певної властивості.

Сучасні шахові змагання пред'являють високі вимоги до підготовки спортсмена, особливо до психологічної.

1.1. Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів

Неухильне зростання світових спортивних досягнень і широкий вплив спорту на всі сторони суспільного та індивідуального життя людини

обумовлюють необхідність вивчення не тільки прихованих, індивідуальних резервів спортсмена, а й постійного вдосконалення навчального та наукового потенціалу тренерів і спортсменів. Саме в зв'язку з цими передумовами і з урахуванням прогресивного розвитку даного напрямку потрібно максимальне використання індивідуальних особливостей спортсменів в процесі психологічної підготовки.

Індивідуальні особливості спортсмена, які безпосередньо визначають його ефективність, особливості індивідуального стилю діяльності на змаганнях, які найбільше пов'язані з його процедурними особливостями, а не ефективні. Індивідуальні типологічні властивості спортсмена - це демонстрація таких здібностей, які проявляються в момент прийняття оперативних рішень і продуктивності спортивної діяльності, це індивідуальний варіант розвитку таких якостей, як фізичний і психічний. Узгодженість індивідуальних властивостей спортсмена і умов зовнішнього середовища визначається як прояв індивідуального стилю діяльності, де формуються особливі здібності.

Індивідуальний стиль діяльності - це система психологічних засобів, яка свідомо використовується спортсменом з метою врівноваження індивідуальних особливостей з умовами певної діяльності [11]. В.С. Мерлін у своїх роботах виділив три ієрархічні рівні цілісної індивідуальності людини: нейродинамічний, психодинамічний і особистісний. Індивідуальний стиль діяльності формується на основі нейродинамічних і психодинамічних властивостей спортсмена. Також адаптація спортсмена до особливостей спортивної діяльності залежить від специфіки обраного виду спорту і взаємозв'язку між властивостями нервової системи і особливостями темпераменту.

Отже, вплив тренувального процесу на спортсмена багатогранно. Слід зазначити, що стійкість до одноманітності пов'язана з інерцією нервової системи, хорошою адаптацією до впливу втоми, дисбаланс нервової системи має позитивні сторони: переважання процесу збудження, сприяє швидкості

реагування; Переважання гальмування забезпечує стабільність ланок організму спортсмена.

Екстремальні умови змагання викликають підвищене збудження нервової системи, що сприяє адекватності поведінки в екстреному випадку, в свою чергу, сила дратівливого процесу є основною характеристикою сили нервової системи [96]. Б.А. Вяткін відзначав, що такі властивості, як непохитність, врівноваженість, поривчастість, тривожність, дають позитивний або негативний відгук на виступ спортсменів, в момент боротьби екстремальних видів спорту за кожне очко [96]. Високий і низький рівень тривожності залежить від індивідуальних особливостей.

Один і той же рівень тривожності по-різному проявляється у спортсменів, на змаганнях одна частина показує максимальний результат, інша - гірший результат. До перших, як правило, відносять в основному осіб з міцною і врівноваженою нервовою системою, малотривожні, емоційно незбудливі, високоактивні; До другої групи належать особи зі слабкою і нерівноваженою нервовою системою, тривожні, високоімпульсивні, емоційно збудливі, малоактивні [45].

1.2. Загальні поняття психологічної підготовки в шаховому спорті

В історії розвитку психологічної складової підготовки висококваліфікованих шахістів можна виділити наступні фундаментальні етапи. Кінець 19-го і початок 20-го століття: вперше чемпіон світу Еммануель Ласкер, доктор філософії, підкреслює важливу роль психології в шаховій боротьбі. Люди б'ються на шахівницях, а не на дерев'яних фігурах - таким був початковий постулат Е. Ласкера в оцінці шахової партії.

Мало вивчити теоретичні варіанти і закономірності гри, потрібно добре знати суперника, і як шахіста з його вступним репертуаром, стилем гри, комбінаційним баченням, і як людину зі своїми смаками, силою волі, характером, темпераментом. Е. Ласкер не тільки першим вказав на важливість цього елемента боротьби, а й успішно продемонстрував його в своїх партіях. Коментарі Е. Ласкера, опубліковані в різних шахових

виданнях, містять значний обсяг інформації, корисної з точки зору досліджуваного питання. Наприклад, після перемоги в Нью-Йорку (1924) він писав: «Партія - це боротьба, в якій беруть участь найрізноманітніші фактори.

І тому знати сильні і слабкі сторони противника вкрай важливо. Наприклад, Яновський, дуже активна оптимістична людина. Він завжди прагне до активності, до нападу, часто переоцінює своє становище. Навпаки, Марочі дуже обережний, намагається уникати двозначностей і ризиків.

Дійсно, це був абсолютно новий підхід до боротьби. Багато фахівців досі вважають Ласкера великим психологом, пояснюючи його видатні результати. І все ж, це, безумовно, перебільшення. Перш за все, Е. Ласкер був найсильнішим шахістом свого часу, а також блискуче освіченою, всебічно розвиненою людиною, що дозволило йому дивитися на проблеми шахової боротьби ширше, ніж на його суперників [9].

Цікава точка зору на це питання заслуженого тренера СРСР Марка Дворецького: «Існує поширена думка про Ласкера як про першого досвідченого психолога в шахах, який аналізував слабкі сторони своїх опонентів і вміло їх використовував. На мій погляд, це міф, практично не підтверджений.

Свого часу я зібрав і проаналізував велику кількість прикладів, що показують, як Е. Ласкер бореться на складних позиціях, і спочатку мене дуже бентежив той факт, що я майже не знаходив в його ходах ознак гри на певних слабких місцях конкретних суперників. Нарешті я зрозумів, що не знайшов їх, тому що їх насправді не було. Через багато років я познайомився зі статтею тонкого експерта, професора і гросмейстера Роберта Хюбнера, в якій була висловлена схожа точка зору. Так що в тому, що особливо сильним виявився другий чемпіон світу, який зберігав найвищий титул за рекордні 27 років, де він перевершив своїх суперників, відповідь проста: Е. Ласкер був потужним бійцем. У статті «Практична психологія», опублікованій двома роками раніше, я запропонував невелику класифікацію форм прояву психологічного фактора в шахах:

- 1) власна психологія
- 2) психологія «абстрактного ворога»
- 3) врахування особливостей конкретного противника

Отже, у Е. Ласкера все в порядку з власною психологією - йому в повній мірі притаманна і воля до перемоги, і наполегливість, і холонокровність, і вміння гнучко реагувати на несподівану зміну ситуації - словом, всі кращі якості, які характеризують великих спортсменів. Крім того, Е. Ласкер був глибоким мислителем, філософом - він вивчав процес боротьби в цілому, розмірковував над різними аспектами практичної гри в шахи і прекрасно розумів, як створювати супернику максимальні труднощі. Дійсно, Е. Ласкер не розкрив всіх секретів психологічного навчання шахів, але першим відкрито виявив їх існування [92].

Далі перший російський чемпіон світу Олександр Альохін при підготовці до матчу за звання чемпіона світу з Хосе Раулем Капабланкою серйозно підходить до виявлення всіх, в тому числі психологічних, слабкостей суперника, які згодом описує в своїх роботах (зрозуміло, не забуваючи про «власної психології»). У книзі чемпіона світу А. Альохіна «На шляху до вищих шахових досягнень» йдеться про підготовку до одного з найяскравіших і напружених протистоянь в історії шахів - матчу чемпіонату світу між Альохіном і Капабланкою.

Альохін дуже докладно описує всі деталі свого навчання, приділяючи значну увагу психологічному аспекту. Для досягнення перемоги Альохіну вдалося не тільки виявити безліч тонких психологічних слабкостей суперника, але і в якійсь мірі змінити власний характер, підготувавши його до напруженої «боротьби нервів». А. Альохін відзначав: «у творчості Ж. Капабланки з роками доводиться спостерігати все менше заглиблюватися в деталі ситуації, і причиною цього є непохитна впевненість в непогрішності своєї інтуїції. Найсумніше для Ж. Капабланки те, що цієї його системи для роботи з «хорошими» ходами майже без винятку виявилось достатньо, оскільки здебільшого їй протистояло в позиційному плані більш-менш безпорадне зброю.

В результаті такої «безкарності» в застосуванні не найкращих ходів він, з одного боку, став незвичним до тієї концентрації думки під час гри, яка одна тільки дає гарантію від можливих елементарних поглядів, з іншого боку, його самовпевненість зростає до нескінченності і перейшла практично в самообожнення [9].

Книга містить також статтю Ф.І. Витязєва «Психологічні типи шахістів», де на основі матчу автор виділяє ряд істотних елементів психології шахової боротьби. Автор акцентував увагу на впливі поразки на стан і гру різних типів шахістів.

Перший радянський чемпіон світу Михайло Ботвинник вніс величезний внесок в розуміння важливості всіх аспектів шахової підготовки. Він проводив серйозну психологічну підготовку для всіх своїх головних суперників, складаючи для кожного з них цілі особистісні характеристики. Він першим вказав на важливість серйозної, всебічної підготовки до кожного змагання.

Зі сходженням на шаховий олімп Михайла Ботвинника настала епоха бурхливого розвитку наукового підходу в шахах. Цим питанням присвячено ряд робіт Ботвинника. Можна виділити його збірник «Аналітичні та критичні праці», коментарі до його матчів за світову шахову корону, де він дає докладну психологічну характеристику своїх супротивників. Ботвинник активно використовував свої знання особистості суперників в боротьбі. На основі його статей і особистих заміток вийшла книга «Портрети», в якій представлені погляди Ботвинника на багатьох своїх суперників.

Безпосередньо за дошкою Ботвинник наочно продемонстрував взаємозв'язок між особистими якостями людини і його креативністю і переваги, які надає шахісту найкраща психологічна підготовка [92].

Таким чином, роботи Е. Ласкера, А. Альохіна і М. Ботвинника наочно показали роль психологічного тренінгу в шаховій боротьбі. Однак засоби цього навчання носили аматорський характер.

При сучасному рівні розвитку шахова гра вимагає великих розумових і фізичних сил. У зв'язку з цим психологічна стійкість є неодмінною умовою

досягнення високих спортивних результатів. Але є ще багато прикладів, коли шахіст допускає помилки в практичній партії, які мають психологічну основу. В цілому в шахах можна розглянути 2 види помилок. Перш за все, це чисто шахові помилки, коли доля партії залежить від знань шахіста, від його класу гри. Помилки, пов'язані з психологічним прорахунком - тема дослідження.

Проблема психології шахової помилки була порушена в 1928 році відомим радянським майстром, громадським діячем і публіцистом А. Ф. Льїном-Женевським. Пізніше гросмейстер В. Крогіус присвятив цій темі ряд своїх робіт. Ці автори запропонували класифікацію їх помилок і спробували виявити причини, що визначають їх виникнення.

Психологічні помилки і завдання в шахах:

1. «Залишковий образ»

Такий вид помилок пов'язаний з тим, що дуже часто положення, яке стоїть на дошці, не тільки не допомагає, а навпаки, заважає розрахунку.

Адже для того, щоб продумати комбінацію, потрібно подумки відірватися від позиції, яка стоїть на дошці, і уявити собі нову, уявну позицію, яка вийде після серії ходів обох супротивників. Існує так званий «залишковий образ», при якому погіршується здатність перемикає увагу [5].

2. «Забута фігура»

До другого типу типових помилок можна віднести порушення уваги, при якому втрачається сприйняття окремих фігур на дошці, яку Альохін назвав «забутою фігурою». Як боротися з такою забудькуватістю? Необхідно більше уваги приділяти своїм і чужим фігурам, особливо якщо вони стоять на відстані від місця розгортаються подій. Шахіст подумки виділяє в якості головного об'єкта роздумів якусь частину дошки, групу фігур, певний варіант або план, «... На деякі фігури шахіст не звертає уваги. Із загальної кількості 25-30 цифр у підрахунку беруть участь 3-6 фігур...», - написав Ботвинник. При недостатньому самоконтролі виникає стійкий вузький фокус уваги, і захоплений певною ідеєю шахіст не може відірватися від неї, що призводить до помилок [5].

3. «Природний хід»

Одна з помилок - втрата пильності, пов'язана з різким ослабленням уваги, коли шахіст, здавалося б, в чіткій позиції, робить швидкий хід, вважаючи його природним. Захоплення природними ходами або розрахунками на «природну реакцію противника» призводить до помилок [5].

4. «Небезпеки успіху»

Дуже часто в шаховій практиці зустрічаються випадки, коли шахіст, який домігся переваги, не може повністю її реалізувати, так як починає грати розслаблено. Так що пристрасть до успіху часто призводить до поразки. Е. Ласкер дуже точно охарактеризував такого роду помилки: «Звичне перевагу сил психологічно притупляє увагу і здатність використовувати сили економічно ... Той, хто знаходиться в гіршому становищі, грає спритніше, уважніше і сміливіше свого суперника, задоволеного досягнутим перевагою, а сила фігур, таким чином, себе не виправдовує. »

Відомий гросмейстер Олександр Котов назвав це «запаморочення від успіху» [5].

5. «У гонитві за красою»

Іноді шахіст, домігшись позиційної переваги, замість того, щоб просто і надійно її реалізувати, захоплюється випадковою красивою комбінацією і тим самим упускає всі свої шанси на перемогу. Підводячи підсумок такого роду помилок, можна сказати, що він в якійсь мірі виправданий. Адже, граючи в шахи, шахіст творчо прагне створити красиву, змістовну партію, отримуючи при цьому естетичне задоволення. Слід тільки реально оцінювати свої шанси, остерігатися помилок і грубих поглядів [5].

6. «Плутанина ідей»

Цей вид помилок пов'язаний з нестабільністю уваги, коли шахіст недостатньо зосереджений, ідеї одного плану спішно перемикаються на інший, що призводить до порушення послідовності в партії, плани та ідеї перемішуються, не доводяться до логічного завершення. При цьому слід згадати слова Д. Бронштейна: «Практично завжди наполегливе виконання

нехай і не зовсім правильного плану швидше призведе до успіху, ніж недостатньо виправданий різкий поворот з півдороги » [5].

7. «Передчасна психологічна капітуляція»

Вважаючи своє становище безнадійним без достатніх підстав, багато шахістів починають грати «необережно» і дійсно зазнають невдачі. Уміння мобілізувати себе у важкий момент - дуже важлива якість, властиве більшості висококласних шахістів. Нерідко несподіваний хід ворога викликає депресію. Перемикання уваги в цей момент на сторонні предмети, короткий відпочинок біля дошки дозволяє зняти психологічну напругу і подивитися на ситуацію зовсім іншими очима.

У чому причина таких фатальних помилок? Шахіст іноді занадто болісно переживає невдачі, прикрі помилки, а тому, бачачи, що його фігурі або королю загрожує неминуча загибель, нервозність досягає такої міри, що шахіст, детально не аналізуючи ситуацію, здає партію. Це пов'язано в першу чергу з неврівноваженістю характеру, страхом втратити, почуттям власної «бичування». У той же час шахова партія, де часто доводиться годинами наполегливо захищатися, вишукуючи всілякі варіанти, вимагає сили волі, зосередженості і впевненості в собі [5].

8. «Поспішний хід»

Навіть дуже сильні шахісти не застраховані від подібних помилок. Один поспішний хід може змінити долю партії [5].

1.3. Основні елементи спеціальної психологічної підготовки шахістів

На основі аналізу наведених матеріалів, а також власного досвіду участі у змаганнях високого рівня виділимо наступні ключові елементи спеціальної психологічної підготовки професійних шахістів.

- 1) Мотивація
- 2) Настрій на гру
- 3) Концентрація
- 4) Загальний моральний дух (настрій)

Важливо відзначити, що цей список набагато вужче, ніж перелік елементів спеціальної психологічної підготовки шахістів всіх рівнів, куди також входять увагу, зовнішня і внутрішня завадостійкість, вольові якості та ін.

Мотивація. Проблема мотивації по відношенню до висококваліфікованих шахістів також має дещо інший характер. На відміну від новачків, шахісти високої спортивної кваліфікації завжди мотивовані на досягнення результату. А перемога або успішний виступ в окремому змаганні не дозволяє шахісту довго розслаблятися, втрачати мотивацію. Таким чином, важливо не тільки мати мотивацію, але і підтримувати її на максимально високому рівні, що і є головним завданням психологічної підготовки в даному аспекті.

Настрій на гру - специфічна і дуже важлива проблема шахової психології. Справа в тому, що в шахах, на відміну від більшості інших видів спорту, часто прийнятний такий результат, як нічия. Це важлива особливість, в результаті якої переважна більшість професіоналів автоматично формують проблему настрою для вечірки. Тому вміння налаштувати себе на максимальну віддачу в кожній грі, готовність знаходити ресурси боротьби до останнього, не задовольняючись компромісом, йти на певний розумний ризик в боротьбі за перемогу - найважливіші риси психології справжніх чемпіонів.

Загальний моральний дух (настрій) - один з найбільш очевидних і в той же час складних питань психологічної підготовки. Всі знають, що таке гарний настрій і як воно допомагає у вирішенні найрізноманітніших проблем. А ще шахісту важливо підтримувати цей настрій під час змагань і тренувального процесу. Але ось як це зробити, питання неоднозначне і відповідь багато в чому буде індивідуальним.

Концентрації. Уміння зберігати концентрацію має велике значення для висококваліфікованих шахістів. Як правило, шахові змагання проводяться протягом 9 днів і щодня проводиться 6-8-годинна партія. Тому успіх виступу часто залежить від уміння зберігати концентрацію в таких складних умовах.

1.4. Психічні стани в спортивній діяльності

Приспосовуючись до особливостей спортивної діяльності, переходячи з одного рівня функціонального стану організму на інший, спортсмен певним чином відображає зміни, що відбуваються у вигляді переживання ставлення до результатів виконуваної діяльності.

Якщо психіка - це система взаємопов'язаних психічних компонентів, то психічний стан - це специфічне співвідношення і взаємодія цих компонентів, характерне для певного фактичного періоду діяльності за певний період часу. Вона виступає в якості тимчасово виникла функціональної системи, спрямованої на досягнення певного результату.

Психічний стан - це завжди «конкретна діяльність» з певною метою.

Таким чином, психічний стан - це переживання людиною специфічного ставлення до можливих результатів актуалістичного сегмента діяльності [1].

1.5. Загальна характеристика психічних станів у спортивній діяльності

Як компонент психіки психічний стан знаходиться в діалектичному взаємодії з ним як з частиною цілого. Якщо психіка - це система взаємопов'язаних психічних компонентів, то психічний стан - це специфічне, характерне для певного фактичного періоду діяльності, співвідношення і взаємодія цих компонентів за певний проміжок часу. Вона виступає в якості тимчасової системи, спрямованої на досягнення певного результату.

У свідомості, як і у вищій формі психіки людини, завжди присутні два аспекти - досвід і знання.

Досвід є ключовим поняттям в розумінні психічного стану, оскільки він є реакцією суб'єкта на якісь об'єктивні обставини, він може бути пов'язаний і з ситуацією життя, і з емоціями, і з потребами, і з вольовим зусиллям, а, отже, з довільною увагою і довільною пам'яттю.

Під впливом держави перебудовується структура індивідуальної свідомості, змінюється суб'єктивна вага тих чи інших подій на тренуваннях або змаганнях, порушується логіка, трансформується сенс явищ.

Чим інтенсивніше афективний зміст стану, тим чіткіше змінюється напрямок свідомості, набуваючи характеру афективно-персеверативного реагування на ключовий подразник (людина «петляє»).

У спортивній діяльності об'єктивними обставинами виступають особливості конкретного виду спорту, етапи підготовки, рівні підготовки і тренуваності, особливості змагальної діяльності, ступінь обдарованості спортсмена. Систематично реагуючи на них, спортсмен відчуває різні психічні стани [1].

Життя спортсмена - це безперервний ряд різних психічних станів. Однак всі вони мають одну яскраво виражену індивідуальну особливість - є нинішньою модифікацією психіки цієї людини.

Актуальні сегменти спортивної діяльності

Особливу роль у формуванні психічних станів відіграють актуальні сегменти спортивної діяльності.

Залежно від функціональних завдань, що вирішуються спортсменом в певний період тренувального процесу, виділяють шість таких відповідних сегментів в спортивній діяльності: тренування, тренування, відновлення, підготовка до змагань, змагання, послезмагальний.

У сегменті «Відновлення» предметом є рівень нервово-психічної енергії, яку необхідно акумулювати. У сегменті «Підготовка до змагань» предметом діяльності спортсмена є рівень підготовленості всіх систем організму.

Але в сегменті «Змагання» предметом діяльності є не спортивний результат, як можна було б припустити, а рівень мобілізації резервів, який спортсмен намагається показати під час змагань задовго до того, як реально досягне результату.

Практика показує, і дослідження психологів це підтверджують, що фіксація уваги на можливому результаті різко погіршує якість конкурентних

дій. І, навпаки, концентруючись на ознаках бойового стану, на якості рухів, спортсмен досягає високих результатів як би непомітно для себе, легко і несподівано.

У сегменті «Post-Competition» предметом виступає сам спортивний результат, де він реалізується, приймається і мотивується для подальшого навчання і має місце змагальна діяльність.

Виконуючи ту чи іншу актуальну діяльність, спортсмен буде виконувати її краще, якщо знаходиться в психічному стані, що сприяє прояву всіх його якостей для досягнення мети сегмента діяльності. Цей стан, закріплене рефлекторно, виникає кожен раз, коли необхідно показати максимальний результат, специфічний для конкретного актуального сегмента спортивної діяльності і поступово стає звичним - професійно важливим станом [7].

1.6. Класифікація психічних станів

Всі види психічних станів класифікуються за певними ознаками - за впливом на показники спортивної активності, за механізмом формування реакції, за зовнішніми і внутрішніми проявами, за домінуванням в тому чи іншому відповідному сегменті спортивної діяльності і т. д.

Психічні стани розрізняються:

- за характером причин виникнення (особистісні - наприклад, неврози і ситуативно - психічне напруження);
- за рівнем розвитку (глибокі - пристрасть і поверхневий настрій);
- за спрямованістю реакцій (позитивні - вдиху і негативні - апатія);
- за рівнем усвідомленості (усвідомлена - інтерес і несвідома - тривога);
- за тривалістю прояву (довгі мають довжину тиждень або місяць: депресія, самотність, порожнеча;
- поточні (день-тиждень): - спокій, зацікавленість, загальмованість; оперативний (секунди-хвилини): гнів, страх, здивування.
- про допустимість або неприпустимість з точки зору досягнення результату і т.д.

Держави можна класифікувати за домінуючим державним рівнем у структурі:

- за величиною збудження центральної нервової системи (психічне напруження, стрес, передстартове збудження, одноманітність),
- за характером переживання ставлення до значущої події (депресія, тривога, зосередженість, захоплення),
- за характером здійснюваної рухової активності (синдром больового фінішу, психосоматичний зрив, оптимальний бойовий стан) [7].

Виконуючи вправи на кожному з актуальних сегментів, спортсмен в залежності від ступеня адаптації до тренувального навантаження реагує певним чином, відчуваючи певні стани. Він фіксує: а) враження від станів; б) слова, що позначають ці держави; в) виникаючі концепції держав.

У початковій стадії ці реакції практично несвідомі і не відчувають спортсмена в силу своєї короткочасності, але можуть спостерігатися з боку і можуть бути систематизовані.

До таких переважаючих короткочасних реакцій відносяться реакції гальмівного типу, збудливого типу, аномального типу (Г.А. Ушаков, 1987), поява яких буде обумовлено як ситуативними (психогенними), так і конституціональними (генетичними) факторами формування стану.

У міру закріплення характеру реакцій на певну діяльність і усвідомлення їх спортсменом починають проявлятися домінуючі психічні стани.

Значущі позитивні домінантні психічні стани називаються професійно важливими станами (ПВС), тому що Вони забезпечують максимальний успіх спортсмена у виконанні завдань актуальних сегментів спортивної активності.

Типові домінуючі риси цих станів встановлюються насамперед шляхом аналізу мотиваційних компонентів структури стану відповідних актуальних сегментів і актів діяльності, рівня їх усвідомлення, інтенсивності досвіду.

Зміст домінуючого психічного стану дозволяє тренеру, педагогу, психологу, що працюють зі спортсменом, осмислено дивитися на можливі

причини цього стану і методи власного впливу, цілеспрямовано планувати тренувальні та психологічні впливи для зміни свідомості спортсмена в необхідному напрямку.

1.7. Психомоторні та сенсомоторні навички спортсменів

Наукове вивчення психомоторних процесів, що пов'язують зовнішній світ рухів фізичного тіла людини з його внутрішнім світом - потребами, психічними процесами і станами людини, бере свій початок з експериментальної роботи видатного російського психофізіолога І. М. Сеченова в кінці XIX століття, який вперше ввів в науковий вжиток поняття і термін «психомоторика».

І. М. Сеченов писав з цього приводу: «Життєві потреби породжують бажання (мотиви), а ті вже ведуть до дій; Бажання тоді буде мотивом і метою, а рух - дією або засобом досягнення мети. Коли людина робить так зване довільне рух, воно з'являється після бажання в свідомості цього самого руху. Без бажання як мотиву або імпульсу рух було б взагалі безглуздом».

Вищезгадана ідея І. М. Сеченова, як і сам термін «психомоторика», підкреслює дуалістичний характер психомоторних реакцій, їх сполучну функцію для об'єднання вищих психічних процесів і моторно-тілесної діяльності людського організму в єдине цілісне дію. «При цьому, - як зазначав Е. Н. Сурков, - це означає, що одним і тим же рухом можуть здійснюватися різні дії, тобто різні цілі можуть бути досягнуті, і одна і та ж мета може бути досягнута різними рухами».

У психомоториці спортсменів присутні не тільки складноскоординовані і багатопараметричні біомеханічні рухи тіла, в структурі яких в єдності представлені їх просторова, часова і силова складові, але і різноманітні види сенсомоторних реакцій рук, ніг, голови, тулуба і т. Д.

Терміном «сенсомоторна активність» називають клас психомоторних реакцій, які пов'язані з роботою зовнішніх органів чуття... Діяльністю певної сенсорної системи, прив'язаної до конкретного мозкового аналізатора у

вигляді відчуттів - зорових, слухових, дотикових, вестибулярних і т. д. складна сенсомоторна реакція; сенсомоторна координація. У кожному з цих трьох типів рухових реакцій необхідно розрізнати три типових психічних механізму:

1) механізм сенсорної реакції - процес виявлення і сприйняття подразника;

2) центральний механізм реакції - більш-менш складні процеси, пов'язані з мовно-мисленневою і мнемонічною обробкою сприйманого, іноді з розрізненням, розпізнаванням, оцінкою і свідомим вибором тих чи інших подразників;

3) механізм рухової реакції - процеси, що визначають початок і кінець руху всього фізичного тіла спортсмена або окремих частин тіла (наприклад, згинання пальця стрілка при натисканні на курок після прицілювання і т.д.).

Залежно від того, наскільки складний центральний механізм реакції, розрізняють так звані прості і складні реакції.

Проста сенсомоторна реакція - це максимально швидка реакція відомим заздалегідь простим одиничним рухом тіла (або його частини - пальців, руки, ноги, тулуба) на раптово з'явився, але раніше відомий сигнал. Проста реакція оцінюється одним параметром - часом латентної реакції, т. Е. Часом від моменту появи подразника, на який звертається увага, до початку відповідного руху. Якщо також враховується (вимірюється) час руху, то слід говорити про сумарний час реакції на подразник, яке є характеристикою виконання сенсомоторного дії. Отже, швидкість простої реакції - це середній час латентної реакції, характерне для даного спортсмена в заданих умовах.

Складна сенсомоторна реакція також має свої різновиди. Якщо у відповідь на один сигнал необхідно зробити певний рух, а на інший не обов'язково робити будь-який рух, то говорять про реакцію відмінності. Якщо центральна точка пов'язана з вибором потрібного рухового відгуку з ряду можливих, то така реакція називається реакцією вибору. Наприклад, якщо обстежуваний повинен натиснути тільки одну з ряду кнопок у відповідь на певний сигнал, то центральний момент ускладнюється вибором потрібної

кнопки і розпізнаванням сигналу. Центральний момент реакції можна ускладнити, змінивши смислове значення кнопок на додатковому сигналі. Ця реакція називається комутаційною реакцією.

Вивчення різних видів психомоторних реакцій спортсменів має не тільки теоретичне, але перш за все практичне значення при виборі просторово-часових режимів організації рухів під час тренування в техніці нових вправ і виконанні комплексу вправ, в складно узгоджених діях спортсменів (особливо в єдиноборствах, боксерах, фехтувальниках, гімнастах, акробатах і т.д.). На основі інтеграції (уніфікації) простих типів сенсомоторного реагування формуються більш складні психомоторні комплекси, що важливо враховувати не тільки при підготовці спортсменів, а й для винаходу нових видів вправ (наприклад, петлі Корбута, кульбіту Цукахаро і т. Д.).

Вивчення сенсомоторних реакцій

Прості реакції на світловий, звуковий, тактильний подразник оцінюються за допомогою різних джерел стимуляції і електромеханічних або електронних мілістогадинників. При передачі знака секундомір включається одночасно. Тема відповіді вимикає його. Інтервал між сигналом і початком відгуку і є часом реакції. Сенсорна і моторна складові реакції можуть бути оцінені окремо.

Складні реакції включають різні виділення з декількох сигналів. Наприклад, натиснути кнопку (відключення електросекундоміра) можна тільки на червоне світло або при поєднанні червоного і зеленого (загоряються дві лампочки). Можуть бути заборонні сигнали (наприклад, не натискайте кнопку, якщо червоне світло загоряється одночасно з сигнальним). Одним з більш складних варіантів реакції вибору може бути стан, що вимагає міркувань (наприклад, натискання кнопки, якщо загоряється 3 ламочки, з яких дві одного кольору, а третя - різного кольору).

Можуть використовуватися сигнали, виділені словами (наприклад: «Секунда»), цифрами («2», що означає номер кнопки), або простими

обчисленнями (сума або різниця двох виведених чисел, що означає число відповідної кнопки) і т. д. (І. П. Волков, 2002.)

У процесі підготовки спортсмена виділяють кілька його видів - фізичний, технічний, тактичний і психологічний, але увага до кожного з них в тренувальному процесі неоднаково. Багато тренерів і спортсмени відзначають, що велике значення має вплив психологічних факторів на спортивні показники, але при цьому всі види тренувань, за винятком психологічного, добре вивчені. Це підтверджує необхідність більш глибокого вивчення психологічної підготовки, різних її складових. Суть психологічної підготовки полягає в забезпеченні високого рівня результатів в умовах емоційної напруги.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Поставлені в дисертаційному дослідженні завдання вирішувалися на основі комплексу методів дослідження. Використовувалися такі методи:

- вивчення та систематичний аналіз наукової, методичної та теоретичної літератури;
- тестування психомоторних показників
- Випробування Lüscher в модифікації Shiposh (КПВА)
- математична та статистична обробка результатів

2.2. Аналіз наукової, методичної та теоретичної літератури

Теоретичний аналіз і синтез літературних джерел допоміг виявити зміст і сутність понять «психомоторика».

Аналіз літератури використовувався для обґрунтування актуальності дослідження. На його основі була розроблена методика тестування, спостереження, уточнена мета дослідження, визначені завдання і методи дослідження.

2.3. Методи оцінки психомоторних показників шахістів

Експеримент проводився з використанням спеціалізованої комп'ютерної програми, розробленої Г.В. Сивицьким (1995).

Програма передбачає комплексну діагностику рівня розвитку психічних якостей спортсмена в перцептивній і психомоторній сфері.

2.4. Реакція на рухомий об'єкт (РРО)

На екрані є дві мітки, які рухаються певним чином.

Натисканням будь-якої кнопки миші об'єкту доведеться фіксувати момент, коли обидві мітки виявляться на одній вертикалі.

Якщо спроба пропущена, фіксується помилка.

Негативне значення говорить про те, що кнопка BEFORE натиснута на загальній вертикалі, позитивне значення вказує на AFTER.

Значення «0» означає точне попадання.

2.5. Випробування Lüscher в модифікації Shiposh (КПВА)

Восьмиколірний тест М. Люшера (коефіцієнт психовегетативної активності (КПВА) як показник вегетативного тону). З метою спрощення способу обробки даних тестів Люшера К. Шипош запропонував числовий показник, що характеризує вегетативний тон. Цей показник, який він назвав психовегетативним коефіцієнтом (КПВА), розраховується за такою простою формулою:

$$\text{КПВА} = \frac{18 - (\text{№Ч.} + \text{№Ж})}{18 - (\text{№С.} + \text{№З})}, \text{ де}$$

Ч. - номер вибору (посади) червоного кольору; Ж. - жовте положення; С. - положення синього кольору; З. - положення зеленого кольору.

Числові значення КПВА менше «одиниці» інтерпретуються як переважання трфотропної відповіді, значення більше «одиниці» - ерготропної відповіді. Автор вважає, що вегетативний коефіцієнт «є дуже чутливим показником, який реагує на такі зміни ефективного стану людини, які неможливо виявити іншими методами». Автор використовував цей показник для визначення змін психофізіологічного стану в процесі використання таких методів довільної саморегуляції стану, як аутогенне тренування (АТ) і біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ).

Оптимальні значення КПВА = 1, 2 одиниці. Значення від 1, 8 і вище вказують на труднощі в перенесенні вантажу, необхідність вольових зусиль. Значення в зоні менше 0,60 вказує на парасимпатикотонію, недостатнє одужання або хворобливий стан. (А.В. Родіонов)

2.6. Методи математичної статистики

Математико-статистичний метод ґрунтувався на використанні цифрових даних, отриманих в результаті досліджень, які потім оброблялися на персональному комп'ютері в програмі Microsoft Excel з подальшим обчисленням загальноприйнятих статистичних показників. Визначені:

- відсотки показників шахістів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося з вересня 2022 року по листопад 2023 року і включало в себе 3 етапи:

1 етап: вересень 2022 року – грудень 2022 року.

На цьому етапі визначається область дослідження і попередньо формулюється гіпотеза, мета, завдання, програма, методи дослідження. Проведено аналіз загальної та спеціальної літератури з даного питання, вивчено досвід фахівців у галузі теорії та методики спорту, спортивної педагогіки та психології.

2 етап: січень 2023 року – серпень 2023 року.

Проведена оцінка спеціальної психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів

3 етап: вересень 2023 року – листопад 2023 року.

На заключному етапі роботи була проведена статистична обробка отриманих експериментальних даних, а також проведений аналіз результатів досліджень. На основі цього були зроблені висновки і практичні рекомендації, а також виправлений і написаний остаточний варіант дипломної роботи.

У дослідженні взяли участь 1 висококваліфікованих шахістів, усі чоловіки у віці від 18 до 23 років. Середній вік учасників дослідження склав 19,0 років. Стаж спортивної кар'єри учасників від 6 до 9 років склав 49,5%, Серед учасників дослідження кандидати в майстри спорту склали 23,0% а першорозрядники – 77,0%.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Програма контролю спеціальної психологічної підготовки

Програма спеціальної психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів включає 3 основних блоки (Табл. 3.1):

- 1) Ведення щоденника шахіста (щоденник Авербаха-Коссова)
- Щоденник шахіста високої спортивної кваліфікації (Авербах-Коссов)
- Щоденник шахіста і принципові вимоги до нього.

Шахіст, як поодинокі, так і за допомогою тренера, повинен в першу чергу пізнати і вивчити себе. Матеріалом для цього повинен стати щоденник шахіста.

Ведення такого щоденника як під час тренувань, так і під час змагань є важливим фактором розвитку самоконтролю, а, отже, і засобом підвищення ефективності шахової діяльності.

Сформулюємо основні вимоги до такого щоденника:

Щоденник повинен містити якомога більше інформації, отриманої безпосередньо під час змагань. Така інформація особливо цінна тим, що дозволить згодом, в умовах навчального процесу, найбільш успішно моделювати змагальну діяльність.

Щоденник повинен відображати дані самооцінки і самоконтролю найбільш значущих параметрів діяльності шахіста.

Самооцінку шахіста бажано супроводжувати даними об'єктивних вимірювань, тестування за певними параметрами його активності. Об'єктивний самоконтроль, слідуючи самооцінкам, дозволяє реалізувати принцип зворотного зв'язку і тим самим створює оптимальні умови для розвитку самоконтролю.

Програма контролю психологічної підготовки шахістів

Основні блоки	Зміст програми	Методи програми
I Ведення щоденника	<p>- Щоденник шахіста високої спортивної кваліфікації</p> <p>- Щоденник шахіста і принципові вимоги до нього.</p> <p>- Шахіст, як поодинці, так і за допомогою тренера, повинен в першу чергу пізнати і вивчити себе. Матеріалом для цього повинен стати щоденник шахіста.</p>	<p>Питання перед партією:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальне самопочуття на даний момент. 2. Вкажіть години сну. Як ви спали 3. Оцінка противника в порівнянні з самим собою 4. Оцінка противника в порівнянні з самим собою: 5. Загальний план майбутньої гри: 6. Оцінка емоційного стану перед початком гри: 7. Оцінка важливості майбутньої гри за п'ятибальною системою: <p>Питання після партії:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чи вдалося реалізувати свій план на гру? Чи вдалося вгадати дебют? 2. Обробіть текст партії наступним чином: <ol style="list-style-type: none"> а) поруч з кожним своїм ходом вкажіть у відсотках ступінь впевненості в правильності ходу під час гри, в тому, що цей хід був найкращим; б) поруч з кожним ходом суперника вкажіть за тричковою системою, чи очікувався він під час гри (+ очікував саме цього ходу, = чекав разом з іншими - зовсім не очікував); в) вказати на критичні (переломні) моменти в грі, які змінили розстановку сил на користь тієї чи іншої сторони; їх помилки і помилки партнера, так як вони з'являються відразу після гри; г) вказати, коли він почав відчувати брак часу, 3. За рахунок чого я намагався заощадити час. 4. Оцініть рівень своєї втоми за п'ятибальною системою:
II Реакція на рухомий об'єкт, коефіцієнт психовегетативної активності	<p>- Дослідження показника «Реакція на рухомий об'єкт» (до партії)</p> <p>- Дослідження показника «Реакція на рухомий об'єкт» (після партії)</p> <p>- Дослідження коефіцієнта психовегетативної активності в передзмагальний період.</p> <p>- Дослідження коефіцієнта психовегетативної активності в змагальний період.</p>	<p>- Тестування реакції на рухомий об'єкт (РРО).</p> <p>- Тест М. Люшера (коефіцієнт психовегетативної активності (КПВА) як показник вегетативного тону).</p>
III Підготовка до конкретного суперника	Вивчення гри суперника	<p>Які дебюти грає?</p> <p>Яку гру переважає - тактичну чи стратегічну?</p> <p>Як можна його вивести на свою гру?</p>

Питання, згідно з якими інформація вноситься в щоденник, і відповіді на них повинні бути стандартизовані, якщо це можливо. Цим досягається важлива економія часу під час змагань при заповненні щоденника, з'являється можливість порівнювати дані за різні дні і періоди шахового життя.

III. Загальні зауваження.

Записи в щоденнику мобілізують увагу шахіста на деякі ключові параметри самоконтролю, допомагають краще зрозуміти зв'язок тих чи інших параметрів діяльності з її кінцевим результатом.

Основне призначення щоденника - надати оперативну (експрес) інформацію для тренувального процесу шахіста, виявити його можливості (іноді приховані) і підвищити рівень підготовки. Велике значення має систематизована інформація за наступними пунктами:

а) Індивідуальні особливості управління діяльністю, що забезпечують економію часу під час гри.

в) Зони свідомої орієнтації при виборі ходів.

г) Індивідуальні особливості шахової пам'яті, мислення, процесів сприйняття і уяви шахіста.

д) індивідуальні особливості стилю гри, впевненість шахіста при виборі ходів, перевага того чи іншого плану, характер прогнозування дій суперника.

е) Втома в умовах напруженої конкуренції. Індивідуальні способи боротьби з втомою, що утворилася.

ж) Особливості самоконтролю і регуляції емоційного стану.

Всі ці дані є цінним матеріалом і для тренера.

3. Щоденник може вести сам спортсмен, але найефективніше вести його разом з тренером. Робота над щоденником, по суті, складається з підготовчого і двох основних етапів. Спочатку шахісту необхідно зрозуміти, за допомогою тренера або без нього, суть щоденника, його призначення і основні умови його ведення. І тоді спортсмен повинен систематично

заповнювати щоденник, відповідаючи на дві групи питань. На першу слід відповісти перед грою, бажано за 15-20 хвилин до неї, на другу - відразу після закінчення гри. Відповіді записуються з номером питання. Приклади коротких відповідей наведені нижче.

Питання перед початком партії.

1. Загальне самопочуття на даний момент:

- а) відмінно,
- б) добре;
- в) задовільно,
- г) погано,
- д) дуже погано.

Чи є відхилення від нормального стану в даний момент (головний біль, нежить і інші помітні відхилення).

Спить останню ніч і вдень (якщо ви спали перед грою). Вкажіть години сну. Як ви спали:

- а) відмінно,
- б) добре,
- в) задовільно,
- г) погано,
- д) дуже погано.

4. Оцінка противника в порівнянні з самим собою:

- а) значно слабкіше,
- б) слабкіше,
- в) рівні по міцності,
- г) сильніші,
- д) набагато сильніше.

5. Загальний план майбутньої гри:

- а) перемогти,
- б) не програти,
- в) як вийде,

- г) напад,
- д) захищати себе.

Який дебют я очікую зіграти, яку відповідь очікую.

6. Оцінка емоційного стану перед початком гри:

- а) сильно збуджений,
- б) збуджений,
- в) врівноважений,
- г) загальмований,
- д) сильно загальмований (пригнічений).

Оцінюючи свій стан, шахіст повинен виходити з порівняння свого передстартового стану за досить тривалий період участі в змаганнях.

Оцінка важливості майбутньої гри за п'ятибальною системою:

- 5 - важлива гра;
- 4 - звичайна гра з сильним суперником;
- 3 - звичайна, звичайна партія з рівним суперником;
- 2 - гра зі слабким суперником;
- 1 - навчальна гра.

Питання після партії.

1. Чи вдалося реалізувати свій план на гру? Чи вдалося вгадати дебют?

- а) так,
- б) частково,
- в) ні.

2. Використовуючи дошку і фігури, відтворіть по пам'яті і запишіть гру в щоденник.

При цьому бажано, щоб тренер фіксував помилки і час, витрачений на відтворення.

3. Обробіть текст партії наступним чином:

а) поруч з кожним своїм ходом вкажіть у відсотках ступінь впевненості в правильності ходу під час гри, в тому, що цей хід був найкращим;

б) поруч з кожним ходом суперника вказуйте за тричковою системою, чи очікувався він під час гри (+ очікував саме цього ходу, = чекав разом з іншими - зовсім не очікував);

в) вказати на критичні (переломні) моменти в грі, які змінили розстановку сил на користь тієї чи іншої сторони; їх помилки і помилки партнера, так як вони з'являються відразу після гри;

г) вказати, коли він почав відчувати брак часу,

4. За рахунок чого я намагався заощадити час:

а) намагатися думати, коли увімкнений годинник суперника;

б) прагнення до спрощень;

в) спроба повернути гру в звичне русло.

5. Оцініть рівень своєї втоми за п'ятибальною системою:

а) на початку гри,

б) посередині,

в) в кінці.

Робота з щоденником.

1. Як уже зазначалося, паралельно з веденням щоденника важливо об'єктивно фіксувати деякі істотні параметри конкурентної діяльності з подальшим зіставленням трьох видів даних:

а) об'єктивний контроль,

б) самоконтроль,

в) партійні результати. Таке порівняння спрямоване на виявлення причин досягнутого в грі результату і накреслення шляхів можливої корекції тренувального процесу.

Істотним фактором, що впливає на результат, може бути різна ступінь відповідності даних об'єктивного контролю і самоврядування.

г) Хронометраж процесу відтворення ходів гри з пам'яті як показник ефективності і готовності пам'яті.

д) Спостереження тренера за шахістом

2) Використання методів психорегуляції

Навчання та вдосконалення:

самоконтроль над зовнішніми проявами емоційної напруги;

техніки довільної м'язової релаксації, регуляції дихання, перемикання уваги, думок, словесної саморегуляції

закріплення знань про аутогенне тренування;

Удосконалення аутогенних методів тренування

3) Підготовка до конкретного суперника включає вивчення ігор суперника і його стилю гри.

Ми проаналізували динаміку реакції на рухомий об'єкт та психофізіологічний стан (Lüscher KPVA) шахістів у передзмагальний та змагальний періоди:

1. Т.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: від середини до кінця періоду втоми

КПВА: хороша продуктивність протягом усього періоду

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження

2. Х.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: середні значення

КПВА: хороша продуктивність протягом усього періоду

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження

3. П.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: втома ближче до кінця періоду

КПВА: хороша продуктивність протягом усього періоду

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома ближче до кінця періоду

КПВА: в кінці періоду спостерігається недоодужання, парасимпатикотонія.

4. А.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: втома на початку періоду

КПВА: хороша продуктивність протягом усього періоду

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома на початку періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні вантажу

5. С.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: втома від середини до кінця періоду

КПВА: хороша продуктивність протягом усього періоду

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні вантажу

6. М.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: погіршення показника від середини до кінця періоду

КПВА: труднощі в толерантності до навантаження в кінці періоду

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: труднощі при перенесенні вантажу на початку періоду

7. А.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: втома від середини періоду до кінця

КПВА: на початку і в кінці періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: 1) хороша продуктивність протягом усього періоду

8. М.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: втома від середини до кінця періоду

КПВА: На початку періоду спостерігається невелике применшення.

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження

9. К.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: втома від середини до кінця періоду

КПВА: на початку і в кінці періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома від початку другої третини до кінця періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні вантажу

10. К-в.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження,

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: хороша продуктивність протягом усього періоду

11. Б.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: погіршення працездатності від середини до кінця періоду

КПВА: в кінці періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: втома протягом усього періоду

КПВА: на початку періоду виникають труднощі при перенесенні навантаження,

12. Г.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: погіршення показників від початку до середини періоду

КПВА: хороший стан протягом усього періоду

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: хороші показники протягом усього періоду

КПВА: труднощі в перенесенні вантажу на початку періоду, подальша стабілізація показника

13. В.

Передзмагальний період

Реакція на рухомий об'єкт: хороші показники протягом усього періоду

КПВА: до кінця періоду виникають труднощі в переносимості навантаження, необхідності вольових зусиль

Період змагань

Реакція на рухомий об'єкт: хороші показники протягом усього періоду
КПВА: хороша переносимість без видимого погіршення.

3.2. Результати спеціальної психологічної підготовки шахістів в передзмагальний та змагальний період

3.3.1. Реакція на рухомий об'єкт

Результати реакції на рухомий об'єкт після констатувального експерименту показав те, що шахісти перебувають в у втомленому стані та повільно реагують на рухомий об'єкт. Це може суттєво впливати на результат гри (Рис. 3.1).



Рис. 3.1. Передзмагальний період РРО.

Дослідження індикатора «Реакція на рухомий об'єкт» в передзмагальний період показало, що 61,54% (8 осіб) шахістів відчували втому від середини до кінця періоду; 15,38% (2 особи) мали перевтому на

початок періоду, 15,38% (2 особи) мали середні показники; 7,7% (1 особа) мали перевагому протягом усього періоду.

У змагальному періоді у шахістів реакція на рухомий об'єкт була однаково не висока, як і у предзмагальному періоді (Рис. 3.2).

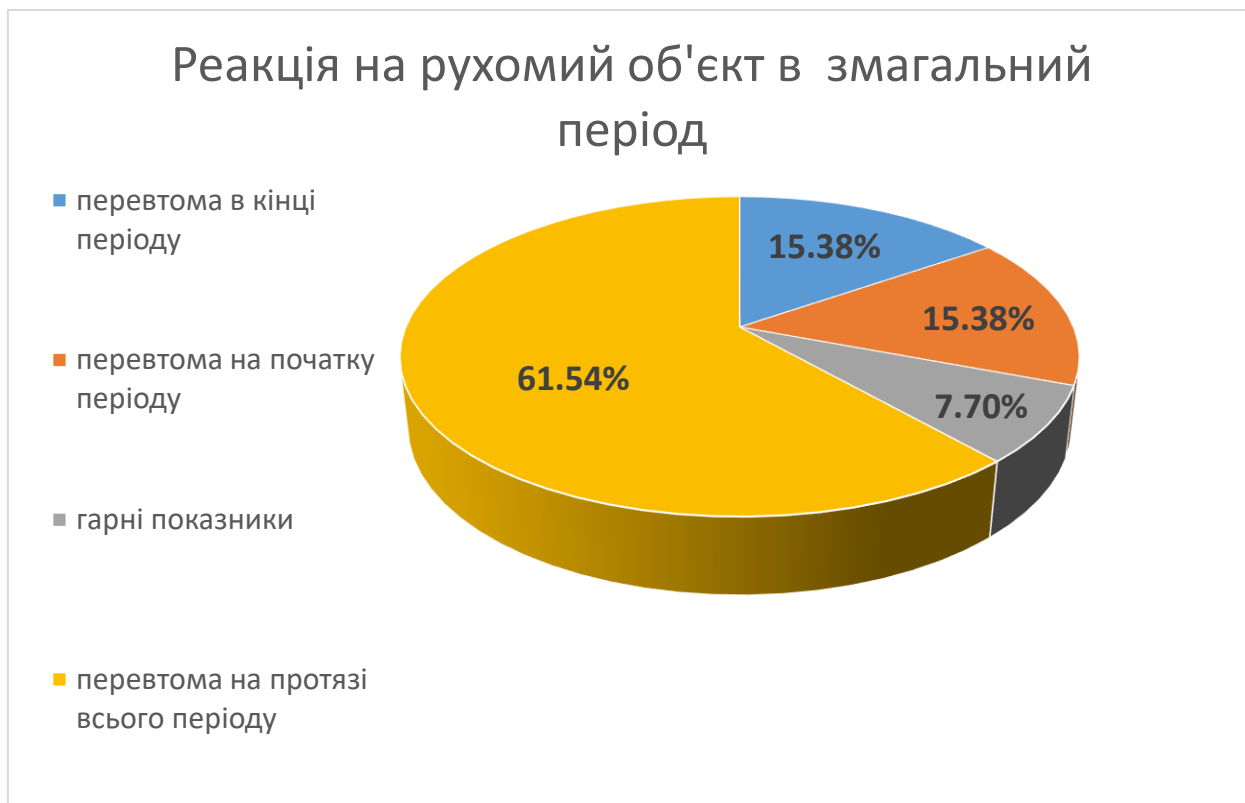


Рис. 3.2. РРО змагальний період.

Дослідження показника «Реакція на рухомий об'єкт» в змагальний період показало, що 61,54% (8 осіб) шахістів відчували перевагому протягом усього періоду; 15,38% (2 людини) – перевагому в кінці періоду; 15,38 (2 особи) – перевагому на початку періоду; 7,7% (1 людина) мають хороші показники.

3.3.2 Коефіцієнт психовегетативної активності

Оптимальні значення КПВА = 1, 2 одиниці. Значення від 1, 8 і вище вказують на труднощі в перенесенні навантаження, необхідність вольових зусиль. Значення в зоні менше 0,6 вказує на парасимпатикотонію, недостатнє відновлення або хворобливий стан.

Дослідження коефіцієнта психовегетативної активності в передзмагальний період показало, що 23% (3 людини) шахістів відчують труднощі при перенесенні навантаження в кінці періоду; 15,38% (2 людини) мали труднощі з перенесенням вантажу на початку і в кінці періоду; 7,7% (1 особа) мали незначне недоодужання; 7,7% (1 особа) мали труднощі з перенесенням навантаження на початку періоду; 46% (6 осіб) мають хороші показники (Рис. 3.3).



Рис. 3.3. Передзмагальний період КПВА.

Дослідження коефіцієнта психовегетативної активності в змагальний період показало, що 69,2% (9 осіб) шахістів відчували труднощі в переносимості навантаження на початку періоду; 7,7 % (1 особа) мали

парасимпатикотонію на кінець періоду; 23% (3 людини) мають хороші показники (Рис. 3.4.).

Тому, можемо констатувати, що шахісти в змагальний період відчують психовегетативні труднощі.

Це може суттєво впливає на хід та результат гри.



Рис. 3.4. Змагальний період КПВА.

3.3.3 Індивідуалізація програми спеціальної психологічної підготовки

Навчальний етап програми психологічного тренінгу включає: навчання технікам і вдосконалення навичок саморегуляції. У плані навчання технікам саморегуляції ми запропонували п'ять блоків, кожен з яких вирішує конкретні завдання.

1. Відчуття тіла:

- розуміння і аналіз відмінностей між свідомими і несвідомими рухами, домінування свідомого руху в максимумі застосування фізичної сили;
- обговорення контакту відчуттів тіла і регуляції стану збудження.

Для продуктивного використання методів емоційної регуляції необхідно вміти визначати свій рівень збудження, напруги;

- тренування навичок м'язової релаксації;

- Спортсмен повинен знати свою реакцію на стрес і вміти вести себе в стресовій ситуації.

2. Контроль уваги:

- зосередження уваги на обраному об'єкті за заданий час, збільшення і звуження кола уваги, концентрація на внутрішніх і зовнішніх діях;

- здатність долати виникнення неуважності, здатність швидко концентруватися на виконанні роботи.

3. Візуальний образ:

- розуміння особливостей лівого і правого півкуль, практика використання уявних образів на тренуваннях;

- розширення здібностей і можливостей уяви, контроль над створенням уявних картин за допомогою певних вправ;

- прикладне використання зорових образів в зйомці, які включають в себе уявне повторення, розслаблення напруги і відновлення робочого стану, передбачення результатів, відтворення в думках успішного минулого виступу, повне переживання цього моменту.

4. Контроль емоцій:

- визначення програми регуляції збудження і тривоги за допомогою ключових, особистих слів і зразків, де акцент робиться на знання власних особливостей і розуміння індивідуальних відмінностей;

- засвоєння зв'язку між збудженням і результатом, адже для досягнення високого результату необхідний оптимальний рівень збудження, індивідуальний для кожного спортсмена;

- знайомство і практичне використання різних методів релаксації, до яких відносяться дихальна гімнастика, поступова м'язова релаксація, ідеомоторне тренування, медитація, поступова пасивна релаксація;

- поліпшення здатності мобілізувати організм в оптимальний бойовий стан в той момент, коли це необхідно, також використовуючи особисті афірмації;

5. Віра в себе:

- обґрунтувати твердження, що віра в себе, свої сили є важливою обставиною для досягнення високих спортивних результатів;

- виховання довіри до спортсмена через повторення особистих висловлювань.

Таким чином, в кожен з п'яти блоків були включені вправи і прийоми для вирішення поставлених завдань.

Відчуття тіла

Управління рухом

Розслабитися. Уявіть, ніби ви заходите всередину власного тіла. Наказуйте різним частинам вашого тіла виконувати дії, що виконуються при пострілі

«Подумки бачити»

Вставте годинник у «свій» день змагань. «Подивіться», як ви робите те, що заплановано. Потім перемістіть руки на годину вперед, і ви просунулися в своєму розпорядку, потім ще на годину вперед і так далі. Подивіться", як проходить ваш день і настав час змагань. Завершіть свій фільм про уявну конкуренцію крупним планом себе, випромінюючи радість від перемоги в конкурсі. Закінчіть вправу зворотним відліком від 1 до 5, і словами «Я бадьорий, в доброму здоров'ї і в очікуванні чудового дня!»

Просте розслаблення м'язів

Ви тримаєте в руці олівець і стискаєте його щосили, як ніби хочете його розчавити. Коли напруга руки буде максимальним, розтисніть пальці. Потім опустіть руку до коліна, після напруги розслаблення цілком природно. Тепер напружте ноги - сядьте на підлогу, упріться в стіну. Натискайте так, як ніби хочете зрушити стіну. Як тільки відчуєте виснаження, опустіть ноги.

Слідкуйте за своїми відчуттями в кінцівках, тим самим навчившись розрізняти напругу і розслаблення

Створення фільму

1. Сядьте на стілець/стілець.
2. Закрийте очі і зробіть глибокий вдих.
3. Опустіть голову і зробіть рахунок від 5 до 1 собі.
4. Вимовте собі або вголос (як зручніше) фразу «Краще і краще».
5. Спроба подумки розіграти гру
6. Закінчіть вправу рахунком від 1 до 5

Розслаблення м'язів: рук, ніг, тулуба, шиї.

Цикл «розслаблення-напруга» для кожної групи м'язів повинен займати не більше хвилини і повторюватися від 3 до 5 разів, м'язи повинні напружуватися під час затримки дихання і після вдиху, а після видиху розслаблятися

Контроль уваги

Порахуйте до п'яти Розслабтеся, закрийте очі. Подумки скажіть: «Я відчуваю втому, хочу спати, але хочу бути енергійним, сильним, здоровим, мати відмінне самопочуття. Я рахую від 1 до 5 і коли порахую 5 відкрию очі і буду енергійним, сильним, підтягнутим, з хорошим настроєм.

Рахуйте собі і повільно: 1, 2, 3. На рахунок 3 подумки нагадайте собі: «На рахунок 5 я відкрию очі і буду енергійним, сильним, в гарному настрої, злегка бадьорим». Потім продовжуйте рахунок: 4, 5, закінчивши, відкрийте очі і повторіть: «Я енергійний, сильний, підтягнутий, в гарному настрої, злегка бадьорий».

Візуалізації

Креативні

Акварельний живопис, виготовлення колажів

Візуалізація

Прийміть зручне положення в кріслі і прикрийте очі. Потім зробіть глибокий вдих і розслабте тіло на видиху. Уявіть собі ясну, тиху погоду, себе на тирі, і уявіть себе там і будьте там протягом однієї-двох хвилин. Відчуйте свої відчуття, виконуючи постріл і потрапляючи в десятку кращих. Скажіть, що при відкритті очей ви відчуєте себе бадьорим і бадьорим, як після вдалого пострілу. Відкрийте очі

Синя рамка – біла рамка

Сядьте, розслабтеся, закрийте очі. Уявіть свій невдалий виступ в дзеркалі з синьою рамкою. Вивчіть його. Зітріть це зображення, перемістіть дзеркало вліво і змініть колір синьої рамки на білий.

Уявіть в дзеркалі з білою рамкою ваш успішний виступ і те, як ви досягаєте поставленої мети. Закінчіть цю вправу зворотним відліком від 1 до 5. Тепер, коли ви думаєте про свій виступ, ви побачите його в білій рамці

Розбавимо напругу руками

Встаньте прямо, витягніть руки перед собою, тримайте їх без напруги, вільно. Дивлячись на них, дайте їм уявний наказ повільно розходитися в різні боки, не використовуйте м'язи. Руки повинні йти самостійно, без ваших зусиль. Після виконання вправи обов'язково посидьте 2-3 хвилини розслаблено

Контроль емоцій

П'ятихвилинна медитація

Розташуйте себе на стільці таким чином, щоб нога повністю торкалася підлоги, а можна схрестити ноги. Спина пряма, руки на колінах. Не рухайтесь при медитації, так як це фізична основа самоконтролю. Якщо ви хочете рухатися, змініть положення руки або ноги, відзначте це бажання, постарайтеся не піддаватися йому. Успіх вольових тренувань залежить від нерухомості пози, ви навчитеся контролювати свої рухи. Зосередьтеся на своєму диханні. Закрийте очі і направте погляд в одну точку. Відстежуйте своє дихання. Скажіть собі «вдих» і «видих», вдихаючи і видихаючи. Якщо ви помітили, що пішли в свої думки, можна, просто повернутися до дихання.

Зверніть увагу на свої відчуття при диханні. Через пару хвилин не кажіть собі «вдих» і «видих». Зосередьтеся на своїх почуттях. Відчуйте потік повітря всередину і назовні. Якщо думка промайне знову, то знову направте свою увагу на дихання. Якщо важко, то повторіть «вдих» і «видих» кілька разів собі. Це тренує вашу самосвідомість і самоконтроль.

Прогресивна релаксація

Концентруйте свою увагу на всіх частинах тіла по черзі, розслабляючи їх і прислухаючись до відчуттів. Почніть з голови і просувайтеся до пальців ніг. Рухайтесь повільно і усвідомлено, переконавшись, що кожна частина тіла відреагувала, тільки потім переходьте до наступної частини тіла.

техніка трьох пальців

Якщо ви відчуваєте сильне емоційне збудження і вам потрібно заспокоїтися, покладіть три пальці разом, зробивши глибокий вдих і затримавши дихання на кілька секунд. Затримка дихання передбачає реакцію зупинки збудження, і ви починаєте дихати спокійніше і впевненіше

Впевненість в своїх силах

Афірмації

Під час бесіди зі спортсменом відбувається констатація його позитивних намірів, визначення «своїх» афірмацій

Знайомство зі страхами

Прийміть зручне положення в кріслі. Закрийте очі. Зробіть глибокий вдих. Визначте свої страхи. Зізнайтеся в них собі. Потім перепрограмуйте свої страхи. При перепрограмуванні робіть заяви. При їх складанні необхідно дотримуватися трьох правил:

1. Афірмації, які ви визначаєте для себе, обов'язково позитивні.
2. Відзначайте той факт, що зменшує ваші страхи або якимось чином підриває їх силу.
3. Формуйте спокійну впевненість у собі.

На етапі індивідуалізації нами були розроблені індивідуальні рекомендації щодо організації психологічної підготовки шахістів на основі

врахування їх індивідуальних типологічних властивостей і порівняння з профільними характеристиками висококваліфікованих спортсменів.

Ми проаналізували щоденники спортсменів. На підставі проведеного аналізу можна зробити висновок, що за допомогою запропонованого методу саморегуляції всі шахісти стали відчувати себе впевненіше як перед змаганнями (зникли передстартові тремтіння), так і під час змагань.

Висновки

1. Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив зробити висновок, що на сьогоднішній день існує значна кількість робіт, присвячених психологічним аспектам підготовки шахіста до змагань. Разом з тим, до кінця не вирішені питання психологічної підготовки шахістів, включаючи конкретні програми та ефективні методики спеціальної психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів.

2. Розроблено та впроваджено програму спеціальної психологічної підготовки висококваліфікованих шахістів. Програма включає в себе три основні блоки - ведення щоденника шахіста, навчання методам саморегуляції психічного стану, підготовка до конкретного суперника. Програма також організована з урахуванням динаміки психофізіологічного стану шахістів в передзмагальний і змагальний періоди тренувального циклу.

3. Психомоторні показники шахістів в динаміці в передзмагальний і змагальний періоди досліджувалися за допомогою комп'ютерно-діагностичної програми «KRIS», комп'ютерної версії тесту Люшера (модифікація Шипоша). Були отримані наступні результати:

- КПВА. До кінця передзмагального періоду 15,38% випробовуваних демонструють КПВА в діапазоні від 0,8 до 0,9, що відповідає трофотропної відповіді і свідчить про погіршення їх психофізіологічного стану (перевтома). До кінця конкурсного періоду 38,46% випробовуваних демонструють КПВА в діапазоні від 0,3 до 0,9, що відповідає трофотропній відповіді. З них 7,7% випробовуваних мають парасимпатикотонію (недоодужання, КПВА = 0,3).

- РРО. Тестування реакції на рухомий об'єкт в передзмагальний період показало, що у 84,62% спортсменів спостерігається збільшення відстрочених реакцій. Це може свідчити про те, що спортсмени знаходяться в стадії перевтоми. Тестування реакції на рухомий об'єкт в змагальний період

показало, що у 92,3% спортсменів спостерігається збільшення уповільнених реакцій.

Так, аналіз динаміки показників висококваліфікованих шахістів показав, що в передзмагальний період більше 60% спортсменів мають низькі результати за двома показниками; в змагальний період - більше 70%; З отриманих результатів можна зробити висновок, що до кінця цих періодів велика частина спортсменів нібито знаходиться в стані перевтоми. Це означає, що тренувальний процес побудований нераціонально і спортсмени не їдуть на основні змагання в оптимальному психофізіологічному стані.

4. На етапі індивідуалізації були розроблені індивідуальні рекомендації щодо організації психологічної підготовки шахістів на основі динаміки їх психофізіологічного стану та аналізу щоденників самоконтролю.

Аналіз змагальної діяльності шахістів і їх самозвіти дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми спеціальної психологічної підготовки:

- підвищення рейтингу шахістів
- більш високий рівень контролю над своїм психічним станом
- підвищення довіри до партії
- Вища турнірна стабільність

Джерела використаної літератури

1. Fischer B. Teaches chess / Fischer Bobby. – Bantam, 1982. – 352 с.
2. Karolyi T. Kasparov: How his predecessors misled him about chess / Tibor Karolyi. – Batsford, 2014. – 276 с.
3. Kramnik V. Kramnik – my life and games / Vladimir Kramnik @ Iakov Damsky. – Everyman Chess, 2000. – 272 с.
4. Krogius N. Chess psychology / Krogius Nikolai Vladimirovich. – Alfred Kalnajs @ Son, 1972. – 424 с.
5. Krogius N. Psychology in chess / Nikolai Krogius. New York: R.H.M. Press, 1976. – 244 с.
6. Lasker E. Chess And Checkers: The Way To Mastership / Edward Lasker. – Hardcover, 1948. – 256 с.
7. Moore E. How to beat anyone at chess / Ethan Moore. – Adamsmedia, 2015. – 256 с.
8. Nieman E. The Magnus Method / Emmanuel Nieman. – New in Chess, 2021. – 304 с.
9. Nimzowitsch A. My system / Aron Nimzowitsch. – Hays Pub, 1992. – 270 с.
10. Polgar J. A game of Queens / Judit Polgar. – Quality Chess, 2014. – 392 с.
11. Rozman L. How to win at chess / Levy Rozman. – Ten Speed Press, 2023. – 272 с.
12. Sadler M. Game changer. AlphaZero's groundbreaking / Matthew Sadler @ Natasha Regan. – New in Chess, 2019. – 416 с.
13. Stohl I. Garry Kasparov's greatest chess games / Igor Stohl. - Quality Chess, 2022. – 320 с.
14. Tarrasch S. The game of chess / Siegbert Tarrasch. – Dover Publications, 2011. – 448 с.
15. Tsvetkov L. The fine arts of chess / Lyudmil Tsvetkov. – On Kindle Scribe, 2019. – 655 с.

16. Yusupov A. Chess evolution / Artur Yusupov. – Quality Chess, 2022. – 336 с.
17. Базя Ю. Шах і мат / Юлія Базя. – АртЕк, 2020. – 344 с.
18. Березін В. Г. Шахи. Навчальна програма для ДЮСШ, спеціальних дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Березін, Л. В. Тимошенко, І. Р. Захарчук. – Київ, 2008. – 142 с.
19. Бриних М. Шахмати для дибілів: Роман-посібник / Михайло Бриних. — Київ: Факт, 2008. — 144 с.
20. Бжезінський З. Велика шахівниця / Збігнєв Бжезінський. – Фабула, 2019. – 288 с.
21. Добринецкий П. Двойной удар / Павел Добринецкий. – Новоград, 2013. – 104 с.
22. Дубівка Д. Чесмен. Шахи для дітей, батьків, тренерів / Дмитро Дубівка. – Київ, 2021. – 92 с.
23. Духновська О. І. Мудрі шахи : методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шахи / О. І. Духновська, А. Б. Кольба, В. В. Семизорова. – Тернопіль: Мандрівець, 2017. – 72 с.
24. Карпов А. Шаховий калейдоскоп / Анатолій Карпов і Євгеній Гік. – Київ: Вища школа, 1983. – 216 с.
25. Козак М. Два світи Василя Іванчука / Мирон Козак. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2019. – 260 с.
26. Купрієнко В. Шаховими стежинами / В. Купрієнко. – Мандрівець, 2017. – 216 с.
27. Лазарєв Ю. Творчість шахістів України / Юрій Лазарєв. – Київ: Здоров'я, 1982. – 192 с.
28. Лисенко Є. Мої пам'ятні партії / Євген Лисенко. – Львів: Українська академія друкарства, 2017. – 64 с.
29. Лисенко Є. Програма підготовки шахіста-початківця / Євген Лисенко. – Львів: Українська академія друкарства, 2017. – 122 с.

30. Марусенко П. Чемпіони світу з шахів / П. Марусенко, Т. Лазарева. – Київ, 1984. – 136 с.
31. Николаев Л. 64 урока шахматной стратегии / Леонид Николаев. – Киев: УкрИнтел, 2007. – 416 с.
32. Николаев Л. Оценка и расчет / Леонид Николаев и Андрей Баранюк. – Киев: «Задруга», 2009. – 300 с.
33. Пак В. Возмутитель шахматного мира / Владимир Пак и Андрей Баранюк. – Киев: «Задруга», 2008. – 640 с.
34. Пак В. Шахматные королевы и их соперницы / Владимир Пак и Андрей Баранюк. – Киев: «Задруга», 2008. – 300 с.
35. Пепен Ш. Філософія впевненості в собі / Шарль Пепен. – Vivat, 2019. – 192 с.
36. Симкин Ю. 64 занятия с чемпионами мира / Ю. Симкин, Ю. Круппа, О. Калинин. – Тернополь: Підручники і посібники, 2016. – 145 с.
37. Симкин Ю. 64 рецепта успеха (практикум по психофизиологии шахмат) / Ю. Симкин, А. Бондарчук, В. Штатнов. – Киев: «Купола», 2010. – 208 с.
38. Симкин Ю. Практика шахматного интеллекта / Ю. Симкин, Ю. Круппа, А. Шанковский. – Киев: «Купола», 2010. – 152 с.
39. Симкин Ю. Современный шахматный тренинг / Юрий Симкин. – Киев: Олимпийская литература, 2007. – 168 с.
40. Солтис Э. 365 способов быстро выиграть в шахматы / Эндрю Солтис. – Сварог, 2023. – 384 с.
41. Ставрiанiдi В. Шахи. Ключ до успiху / Вiталiй Ставрiанiдi. – Твори, 2019. – 270 с.
42. Тевис У. Хiд королеви / Уолтер Тевис. – Харкiв: КСД, 2021. – 352 с.
43. Хабiнець I. Практикум майбутнього шахового чемпiона / Иван Хабiнець. – Підручники і посібники, 2019. – 184 с.

44. Хабінець І. Таємниці шахівниці / Іван Хабінець. – Богдан, 2022. – 288 с.
45. Хабінець І. Шаховому тренеру... і не тільки / Іван Хабінець. – Підручники і посібники, 2020. – 80 с.

Практичні рекомендації

1. Щоб оцінити психічний стан шахістів, тренеру необхідно провести тестування за двома показниками: коефіцієнтом психовегетативної активності і реакцією на рухомий об'єкт.

2. Оптимізувати побудову тренувального процесу в підготовчий період:

- зменшити кількість фізичних навантажень, зокрема інтенсивність та обсяг тренувань;

- уникати тривалої, монотонної роботи;

- проводити психологічні та медико-біологічно-відновлювальні заходи для забезпечення ефективності відновлення та якісної підготовки шахістів до початку наступного тренування або змагального етапу;

3. Психологічна підготовка шахістів повинна включати систему психолого-педагогічних (виховних) впливів, систему засобів формування передігрових установок і систему оптимізації психофізіологічних станів.

Додаток

Результати змагань групи

(рейтинг – український рейтинг шахіста. Він є опублікований на сайті федерації шахів України – www.ukrchess.org.ua і оновлюється щомісяця)

ПІБ	Розряд	Рейтинг до Експеримента	Рейтинг після експеримента
Т.	I	1934	1936
Х.	I	2063	2065
П.	I	2030	2036
А.	I	2079	2075
С.	I	2011	2005
М.	I	2090	2095
А.	I	2035	2048
М.	I	1953	1940
К.	I	2056	2053
К-В.	I	2070	2070
Б.	КМС	2190	2205
Г.	КМС	2235	2248
В.	КМС	2140	2138

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Ю.А. Малек

(підпис)