МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 7-8 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШАШКАХ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0173-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Воробйова Алла Ігорівна
Керівник: д.н.фіз.вих, професор Караулова С.І.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2024 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В.
_____

«____»_____2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Воробйовій Аллі Ігорівні

1. Тема роботи (проекту) «Особливості психологічної підготовки спортсменів 7-8 років ,які спеціалізуються в шашках»

2. Керівник роботи (проекту): Караулова С.І., д.фіз.вих, професор затверджені наказом ЗНУ від «____» _____2024р. №_____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів у віці 7-8 років, які спеціалізуються в шашках.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної теми дослідження. 2. Визначити організаційно-педагогічні умови реалізації навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки. 3. Розробити методику психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення. 4. Експериментально перевірити ефективність використання методики психологічної підготовки дітей 7-8 років, які спеціалізуються у шашках.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 10 таблиць, 3 рисунка.

5. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.фіз.вих, професор Караулова С.І.		
II	д.фіз.вих, професор Караулова С.І.		
III	д.фіз.вих, професор Караулова С.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р. – січень 2024 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2023 р. – листопад 2024 р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2023 р. – травень 2024 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2024 р. – жовтень 2024 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2024 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2024 р.	*виконано*

Студентка Воробйова А.І.

Керівник роботи (проекту) Караулова С.І.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтроль Симонік А.В.

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ 5
ABSTRACT 6
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, ... 7
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ 7
ВСТУП 8
1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ 9
1.1. Теоретичний аналіз психологічної підготовки спортсменів 9
1.2 Психологічні особливості дітей 7-8 років 11
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 18
2.1 Завдання дослідження 18
2.2 Методи дослідження 18
2.3 Організація дослідження 25
3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ 27
3.1. Характеристика методики психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення 27
3.2. Особливості динаміки психофізіологічних показників дітей 7-8 років в процесі початкового навчання гри у шашки із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації і психологічного розслаблення 55
ВИСНОВКИ 60
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ 62

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 65 сторінок, 10 таблиць, 3 рисунків, 51 джерела.

Об’єкт дослідження – особливості психологічної підготовки спортсменів 7-8 років, які спеціалізуються у грі з шашок.

Предмет дослідження – методика психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації і психологічного розслаблення.

Мета роботи – вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів у віці 7-8 років, які спеціалізуються в шашках.

Використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; методи оцінки психофізіологічних параметрів; теоретико-пізнавальні методи; методи математичної статистики.

Актуальним напрямом оптимізації начально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гри у шашки дітей 7-8 років є вдосконалення психологічної підготовки на основі використання ігрового методу та техніки релаксації і психологічного розслаблення. Основними компонентами програми психологічної підготовки стали ігри, які сприятимуть розвитку стратегічного мислення, аналітичних навичок та швидкості вирішення завдань (гра-тренінг, гра-пошук, гра на тренування стресостійкості, самостійної постановки цілей) та комплекс вправ з техніки релаксації та психологічного розслаблення (дихання, м'язова релаксація, візуалізація, медитація усвідомленості, вправи з йоги, масаж, самомасаж, ароматерапія, музикотерапія). Експериментальні дані, що отримані, дозволили констатувати виражену оптимізацію їх психофізіологічного статусу та підвищення рівня уважності й емоційності.

ШАШКИ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, МОТИВАЦІЯ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАТУС

ABSTRACT

The qualifying work consists of 65 pages, 10 tables, 4 figures, 51 sources.

The object of the study is the peculiarities of psychological training of 7-8-year-old athletes who specialize in the game of checkers.

The subject of the a method of psychological training based on an educational and training program for the initial training of checkers for children 7-8 years old with the use of the game method and the technique of relaxation and psychological relaxation.

The purpose of the work is to study the peculiarities of the psychological training of athletes aged 7-8 years who specialize in checkers.

The following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodical literature; pedagogical observation and experiment; methods of assessment of psychophysiological parameters; theoretical and cognitive methods; methods of mathematical statistics.

The actual direction of optimization of the initial training process at the stage of the initial preparation of children 7-8 years old in the game of checkers is the improvement of psychological training based on the use of the game method and the technique of relaxation and psychological relaxation.

The main components of the psychological training program are games that will contribute to the development of strategic thinking, analytical skills and the speed of solving tasks (game-training, game-search, game for training stress resistance, independent goal setting) and a set of exercises for relaxation techniques and psychological relaxation (breathing, muscle relaxation, visualization, mindfulness meditation, yoga exercises, massage, self-massage, aromatherapy, music therapy). The obtained experimental data made it possible to state a pronounced optimization of their psychophysiological status and an increase in the level of attentiveness and emotionality.

CHECKERS, YOUNGER SCHOOL AGE, MOTIVATION, PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATUS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

с – секунди

хв – хвилини

ВСТУП

Актуальність теми. Шашки, як різновид настільних ігор, які відносяться до інтелектуальних ігор та набули широку популярність серед дітей різного віку. Їх давня історія походження (III-IV століття) та використання гри в шашки до нашого часу вказує на її популярність і позитивний вплив на особистість. Зараз шашки стали професійним видом спорту, до того ж всі дитячі змагання носять спортивну спрямованість.

Сучасна підлітки емоційні, запальні й амбіційні, а такі інтелектуальні ігри, як шашки, потребують, принаймні, посидючості, а також логічного мислення. Учасники шашкових секцій за допомогою гри в шашки розвивають розумові здібності, стратегічне мислення, пам'ять та увагу. Особливе значення шашки мають для дітей молодшого шкільного віку (7-8 років), у яких формується основа інтелектуальних та особистісних якостей.

Однак, підготовка спортсменів у віці 7-8 років відрізняється специфічними особливостями. Діти цього віку мають підвищену рухливість, схильні до розсіювання уваги, потребують особливої форми психологічного супроводу. Психологічна підготовка, як одна із основних видів спортивної підготовки, спрямована на формування психологічних якостей та вмінь, необхідних для успішного виступу в змаганнях з шашок, стає невід'ємною складовою тренувального процесу. Мета дослідження - вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів у віці 7-8 років, які спеціалізуються в шашках.

Об'єкт дослідження - особливості психологічної підготовки спортсменів 7-8 років, які спеціалізуються у грі з шашок.

Предмет дослідження - методика психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації і психологічного розслаблення.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретичний аналіз психологічної підготовки спортсменів

Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною складовою їх успіху в будь-якому виді спорту. Особливо важливою вона є для дітей, які займаються спортом з раннього віку [1, 12, 47].

Важливою складовою психологічної підготовки є розвиток внутрішньої мотивації у дітей. Для спортсменів 7-8 років, які займаються шашками, це означає вміння самостійно встановлювати цілі і працювати над їх досягненням, не залежать від зовнішніх похвал та стимулів. Важливо підкреслити значення самодисципліни та внутрішньої мотивації для досягнення успіху в будь-якій галузі спорту.

Ще одним важливим аспектом психологічної підготовки є розвиток концентрації та уваги. Дитина, яка займається шашками, повинна вміти контролювати свої думки та емоції, зосереджуватися на грі та швидко приймати рішення. Тренування уваги та концентрації допоможе дитині покращити свої результати в спорті та в інших сферах життя.

Також важливою частиною психологічної підготовки є розвиток віри у власні сили та можливості. Дитина повинна вірити у свої здібності, відчувати впевненість у собі та своїх можливостях. Психологічна підтримка тренера та батьків грає важливу роль у формуванні впевненості у собі у дітей.

Важливо підкреслити, що психологічна підготовка є важливою складовою успіху у будь-якому виді спорту, і від неї залежить результативність тренувань та досягнення високих спортивних результатів.

Крім вищезазначених аспектів, важливою складовою психологічної підготовки спортсменів 7-8 років, які спеціалізуються в шашках, є розвиток емоційного контролю. Діти у цьому віці можуть мати труднощі з контролем своїх емоцій, що може впливати на їх результати у спорті. Тому важливо

навчати дітей впоратися зі стресом, розуміти свої емоції та вміти керувати ними під час тренувань та змагань.

Також важливою частиною психологічної підготовки є розвиток комунікативних навичок. Діти повинні вміти взаємодіяти з тренерами, співгравцями та суперниками, вміти спілкуватися, вирішувати конфлікти та працювати у команді. Комунікація є важливою складовою успіху у спорті, тому важливо навчати дітей цьому вже з раннього віку.

Частиною психологічної підготовки є розвиток вміння вірити у себе та своїх можливостях. Діти повинні розуміти, що вони можуть досягти великих результатів, якщо вони вірять у себе та працюють наполегливо. Тренери та батьки повинні підтримувати дітей, надихати їх та підкреслювати їхні сильні сторони [2, 11, 36]. Психологічна підготовка грає важливу роль у формуванні успішних спортсменів у будь-якому віці, але особливо важлива вона для дітей 7-8 років, які спеціалізуються в шашках. Розвиток внутрішньої мотивації, концентрації, емоційного контролю, комунікативних навичок та віри у себе є ключовими аспектами успішної психологічної підготовки дітей у цьому віці.

Для успішної психологічної підготовки спортсменів 7-8 років, які займаються шашками, також важливою є підтримка та розвиток їхньої саморегуляції. Діти повинні вміти контролювати свої дії, емоції та реакції у стресових ситуаціях, зберігати спокій та зосередженість під час гри. Тренування саморегуляції допомагає дітям краще справлятися з тиском та підвищує їхню стійкість до викликів.

Крім того, складовою успішної психологічної підготовки є розвиток позитивного мислення та віри у успіх. Діти повинні навчитися дивитися на виклики та перешкоди як на можливість для особистого росту та розвитку, а не як на перешкоду. Позитивне мислення допомагає дітям зберігати віру у себе та свої можливості навіть у складних ситуаціях.

Психологічна підготовка дітей 7-8 років, які займаються шашками, вимагає комплексного підходу та уваги до всіх аспектів їхнього психологічного розвитку. Важливо пам'ятати, що успішність у спорті

залежить не лише від фізичних здібностей, але і від психологічної готовності та ментальної сили спортсмена. Тренери, батьки та психологи повинні спільно працювати над розвитком психологічних навичок дітей, щоб допомогти їм досягти великих успіхів у спорті та в житті взагалі [3, 5, 16, 25].

Для досягнення успіху в шашках, діти потребують також розвитку стратегічного мислення та уміння приймати рішення. Вони повинні вміти аналізувати ситуацію на дошці, передбачати можливі ходи супротивника та розробляти власні тактичні плани. Тренування стратегічного мислення допоможе дітям розвивати логічне мислення, креативність та аналітичні здібності.

Для успішної психологічної підготовки дітей важливо підтримувати їх мотивацію та інтерес до гри. Важливо створити для них сприятливу атмосферу та мотивувати їх до досягнення нових результатів. Підтримка з боку тренерів, батьків та співгравців допомагає дітям залишатися залученими до гри та бажати постійного розвитку.

У цьому віці важливо також враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та підлаштовувати підготовку під їхні потреби. Кожен спортсмен має свій темп розвитку та власний спосіб сприйняття інформації, тому важливо підходити до кожного індивідуально.

Загалом, успішна психологічна підготовка дітей 7-8 років, які займаються шашками, вимагає комплексного підходу, терпіння та розуміння особливостей цього віку. Розвиток психологічних навичок та підтримка мотивації допоможе дітям досягти великих успіхів у спорті та розвинути ключові навички для життя [10, 19, 28, 39].

1.2 Психологічні особливості дітей 7-8 років

Діти віком 7-8 років перебувають на рубежі дитинства та підлітковості, і цей період відомий своєю особливою психологічною складністю. У цьому віці діти активно розвивають свої когнітивні, емоційні та соціальні навички, а

також формують свою особистість. Шашки, як і будь-який інший вид спорту, може відігравати важливу роль у психологічному розвитку дітей [4, 8, 20, 44].

У віці 7-8 років діти перебувають у стадії конкретних операцій Піаже, коли вони вже можуть досить успішно мислити логічно та розв'язувати завдання, які вимагають абстрактного мислення. Гра в шашки допомагає розвивати їхні когнітивні здібності, стратегічне мислення та уміння приймати рішення. Діти в цьому віці починають розуміти важливість планування та передбачення наступних кроків, що допомагає їм у грі.

Емоційний розвиток також важливий у цьому віці, оскільки діти починають виявляти більшу свідомість про свої емоції та вміння контролювати їх. Гра в шашки може допомогти виробити у дітей емоційний контроль, терпіння та стриманість у важливих ситуаціях. Також важливо навчати дітей впоратися зі стресом та розвивати їхню емоційну стійкість під час змагань.

У цьому віці діти також починають розвивати свої соціальні навички, вміння спілкуватися та співпрацювати з іншими. Гра в шашки може стимулювати комунікацію та співпрацю між дітьми, навчати їх вирішувати конфлікти та працювати у команді.

Психологічні особливості дітей 7-8 років, які спеціалізуються в шашках, включають розвиток когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Гра в шашки може відігравати важливу роль у їхньому психологічному розвитку, допомагаючи їм розвивати стратегічне мислення, емоційний контроль та соціальну взаємодію. Правильна психологічна підтримка та навчання в цьому віці можуть позитивно позначитися на розвитку дітей як спортсменів, так і особистостей [5, 7, 12, 23, 37].

Для успішного психологічного розвитку дітей віком 7-8 років, які займаються шашками, важливо також враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Кожен має свій темп розвитку, власні мотивації та потреби. Тому важливо підходити до кожного індивідуально, надаючи підтримку та стимулюючи їхні досягнення.

Психологічне навантаження, яке необхідно для гри в шашки, може вимагати від дітей концентрації та витримки. Тренування уваги та розвиток вміння керувати своїми емоціями можуть допомогти дітям підтримувати стійкий психологічний фон під час тривалих партій та змагань.

Крім того, важливо навчати дітей розуміти важливість взаємодії та співпраці з іншими гравцями. Гра в шашки може стимулювати розвиток комунікативних навичок та сприяти формуванню позитивних взаємин. Діти навчаться слухати інших, виражати свої думки та домовлятися про спільні стратегії.

Таким чином, психологічний аспект гри в шашки важливий для повноцінного розвитку дітей віком 7-8 років. Правильна підтримка, навчання та стимулювання їхніх психологічних навичок можуть допомогти їм стати успішними спортсменами та розвинути важливі навички для життя. Гра в шашки може стати не лише спортивним захопленням, але й інструментом для психологічного розвитку та самовдосконалення дітей.

Гра в шашки може також сприяти розвитку творчих здібностей дітей. Вона вимагає пошуку нетрадиційних рішень та стратегій, що стимулює творче мислення та уяву. Діти можуть відчути задоволення від знаходження нових способів гри та відкриття для себе нових можливостей.

Вона може сприяти розвитку самодисципліни та відповідальності у дітей. Вони навчаться приймати рішення, взяти на себе відповідальність за свої вчинки та вчитимуться долати труднощі та невдачі. Це важливі навички, які допоможуть їм не лише у грі, але й у подальшому житті.[6].

Психологічні особливості дітей 7-8 років, які спеціалізуються в шашках, розвиваються в різних напрямках: когнітивному, емоційному, соціальному та творчому. Гра в шашки може бути важливим інструментом для сприяння цьому розвитку та допомогти дітям стати більш успішними та збалансованими особистостями. Правильна підтримка, пошук нових можливостей та розвиток ключових навичок можуть мати велике значення для дитячого психологічного розвитку у цьому важливому віці.

Відповідно до вивчення психологічних аспектів гри в шашки в дітей віком 7-8 років, важливо також звернути увагу на їхні внутрішні мотивації та цінності. Деякі діти можуть бути мотивовані досягненнями та перемогами, тоді як інші можуть цінувати сам процес гри та можливість вчитися щось нове. Розумінвласних мотивацій та цінностей дітей може допомогти тренерам та батькам створити сприятливе середовище для їхнього психологічного розвитку.

Психологічний аспект гри в шашки може також сприяти розвитку внутрішньої мотивації дітей. Постійний пошук нових стратегій, аналіз власних помилок та вдосконалення навичок може стимулювати саморозвиток та самоусвідомлення. Важливо підтримувати дітей у їхніх зусиллях та допомагати їм розвивати внутрішню мотивацію до самовдосконалення та досягнень.

Крім того, гра в шашки може навчити дітей важливим життєвим навичкам, таким як стратегічне мислення, планування, прийняття рішень та управління часом. Ці навички можуть бути корисними не лише у грі, але й в їхньому повсякденному житті та навчанні [7, 14, 28, 31].

Аспект гри в шашки у дітей віком 7-8 років має значний вплив на їхній загальний розвиток. Важливо надавати підтримку, стимулювати внутрішню мотивацію та допомагати їм розвивати ключові психологічні навички, які будуть корисними у їхньому подальшому житті. Гра в шашки може стати не лише спортивним заняттям, але й інструментом для психологічного розвитку та самовдосконалення дітей.

Шашки - це інтелектуальна гра, яка вимагає від гравця великої концентрації, стратегічного мислення та швидкого прийняття рішень. Оскільки шашки є спортивним видом, вони також потребують фізичних навичок та витривалості. Проте, психологічні аспекти гри є не менш важливими для досягнення успіху [8, 17, 24, 50].

Одним з ключових психологічних факторів, які впливають на спортивні досягнення гравців у шашках, є концентрація. Гравець повинен бути

повністю зосередженим на грі, адже навіть найменша помилка може призвести до поразки. Важливо вміти відволікатися від зовнішніх подразників та зосереджуватися лише на наступному ході.

Ще одним важливим психологічним аспектом є емоційний контроль. Гравцю необхідно вміти контролювати свої емоції, особливо під час напружених моментів гри. Стрес та нервозність можуть призвести до помилок та неправильних рішень, тому важливо розвивати навички самоконтролю та релаксації.

Важливою складовою успішних спортивних досягнень є впевненість у собі. Гравець повинен вірити у свої здібності та вміння, адже самовпевненість допомагає подолати внутрішні бар'єри та досягти максимальних результатів.

Психологічні фактори грають важливу роль у спортивних досягненнях гравців у шашках. Концентрація, емоційний контроль та впевненість у собі є ключовими складовими успіху. Розвивання цих психологічних навичок допоможе краще впоратися з викликами гри та досягти високих результатів.

Одним з важливих психологічних аспектів є стратегічне мислення. Гравцю потрібно бути здатним аналізувати ситуацію на дошці, прогнозувати можливі варіанти розвитку подій та обирати оптимальний шлях до перемоги. Гнучкість мислення та здатність до адаптації до змін у грі також важливі для досягнення успіху.

Комунікація та співпраця з партнером також можуть впливати на результат гри. Гравцям необхідно розвивати навички спільної роботи, взаєморозуміння та довіри, щоб досягти синергії у грі та досягти спільної мети – перемоги [9, 32, 38, 40].

Не менш важливим є психологічний аспект мотивації. Гравцю потрібно мати чітку мету та бажання досягнути успіху у грі, щоб бути готовим працювати над власними недоліками та розвивати свої навички. Внутрішня мотивація та почуття задоволення від самого процесу гри можуть стати додатковим стимулом для досягнення високих результатів.

Вплив психологічних факторів на спортивні досягнення гравців у шашках є неперспективним. Концентрація, емоційний контроль, впевненість у собі, стратегічне мислення, комунікація з партнером та мотивація - усі ці аспекти грають важливу роль у досягненні успіху у цій інтелектуальній грі. Розвиток цих психологічних навичок сприятиме покращенню результатів та досягненню високих спортивних досягнень.

Крім цього, важливим психологічним аспектом є управління стресом. Гра в шашки може бути дуже напруженою та конкурентною, тому гравцеві потрібно вміти ефективно впоратися зі стресом і залишатися спокійним та зосередженим навіть у складних ситуаціях.

Психологічний тренінг та підтримка психолога можуть бути корисними для гравців у шашках. Це допоможе їм розвивати необхідні навички та стратегії для покращення спортивних досягнень, а також працювати над власними слабкими сторонами та підвищенням рівня психологічної стійкості.

У кінцевому підсумку, вплив психологічних факторів на спортивні досягнення гравців у шашках є надзвичайно важливим. Розвиток навичок концентрації, емоційного контролю, впевненості у собі, стратегічного мислення, комунікації та мотивації допоможе гравцям підвищити їхні спортивні результати та досягнути великих успіхів у цій інтелектуальній грі. Праця над власною психологічною підготовкою є ключем до досягнення виняткових результатів та визнання у світі шашок.

На завершення, важливо зауважити, що вплив психологічних факторів на спортивні досягнення гравців у шашках є комплексним і багатогранним. Психологічна підготовка є не менш важливою, ніж технічні навички та фізична форма [10, 19, 29, 43].

Гравці у шашках повинні працювати над розвитком своєї психологічної стійкості, зосередженості та емоційного контролю, а також навичок комунікації та мотивації. Важливо враховувати всі аспекти психологічної підготовки для досягнення успішних результатів у грі.

Таким чином, розвиток психологічних навичок та управління психологічними аспектами гри у шашки є важливим для досягнення високих спортивних досягнень. Гравці, які працюють над своєю психологічною підготовкою, можуть підвищити свій рівень гри, досягнути успіху та стати визнаними в світі спорту.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів у віці 7-8 років, які спеціалізуються в шашках.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної теми дослідження.
2. . Визначити організаційно-педагогічні умови реалізації навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки.
3. Розробити методику психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення.
4. Експериментально перевірити ефективність використання методики психологічної підготовки дітей 7-8 років, які спеціалізуються у шашаках.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження та експеримент.
3. Методи оцінки психофізіологічних параметрів.
4. Теоретико-пізнавальні методи.
5. Методи математичної статистики

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет дозволив визначити сучасні підходи щодо основ початкового навчання молодших школярів грі в шашки, а саме,

педагогічні та психологічні аспекти навчання гри в шашки, вплив занять шашками на психофізіологічний розвиток дітей молодшого шкільного віку, формування мотивації до занять шашками, розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні, емоційного контролю та стресостійкості, творчого мислення та прийняття рішень [2, 15, 22, 27]. Вивчались методики психлогічної підготовки із застосуванням ігрового методу, методики позитивного підсилення та мотиваційних стратегій, техніки релаксації та психологічного розслаблення, а також їх взаємозв’язок зі спортивною та освітньою спрямованістю [18, 25, 28, 47, 51].

Педагогічне спостереження здійснювалось для цілеспрямованого сприйняття будь-якого педагогічного явища з метою отримання конкретних фактичних даних про нього. Педагогічні спостереження проводилися в процесі навчально-тренувальних занять та безпосередньої у ігровій (змагальній) діяльності. Педагогічний експеримент було проведено для з'ясування та перевірки ефективності розробленої методики психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення.

Методи оцінки психофізіологічних параметрів використовувались для вивчення динаміки показників інтелектуального рівня, рівня уважності і емоційності дітей під час проведення начально-тренувальних занять у шашки. Контроль за рівнем психофізіологічних характеристик здійснювали на основі тестування показників, що вивчаються.

Тестування рівня інтелектуальних здібностей, психофізичного стану та рівня уважності здійснювали за допомогою педагогічних тестів:

Тест 1 «Знайди і викресли»

На рисунку 1, який показують дитині, у випадковому порядку представлено зображення простих фігур. В цій методиці дитина повинна виконати наступне завдання: шукати і різними способами закреслювати будь-які два різних предмета, наприклад зірочку перекреслювати

вертикальною лінією, а флажок - горизонтальною. Експериментатор сам зазначає на малюнку дитини ті місця, де даються відповідні команди. Методика проведення тестування полягає у тому, що дитина працює 2,5 хвилини, протягом яких п'ять разів поспіль (через кожні 30 сек) йому тренер-викладач кажє слова «стоп» і «починай».

Оцінка результатів тесту.

При обробці і оцінці результатів визначається кількість предметів на рисунку, переглянутих дитиною протягом 2,5 хвилин, тобто за весь час виконання завдання, а також окремо за кожні 30-секундні інтервали.

Загальний показник рівня розвиненості у дитини одночасно двох властивостей уваги: продуктивності і стійкості визначається за формулою:

$$S = (0{,}5\ N - 2{,}8\ n) / t, \qquad (2.1)$$

де S – показник продуктивності і стійкості уваги обстеженої дитини;

N – кількість зображень предметів на рисунку, переглянутих дитиною за час роботи;

t - час роботи;

n – кількість помилок, допущених за час роботи. Помилками вважаються пропущені потрібні або закреслені непотрібні зображення [26].

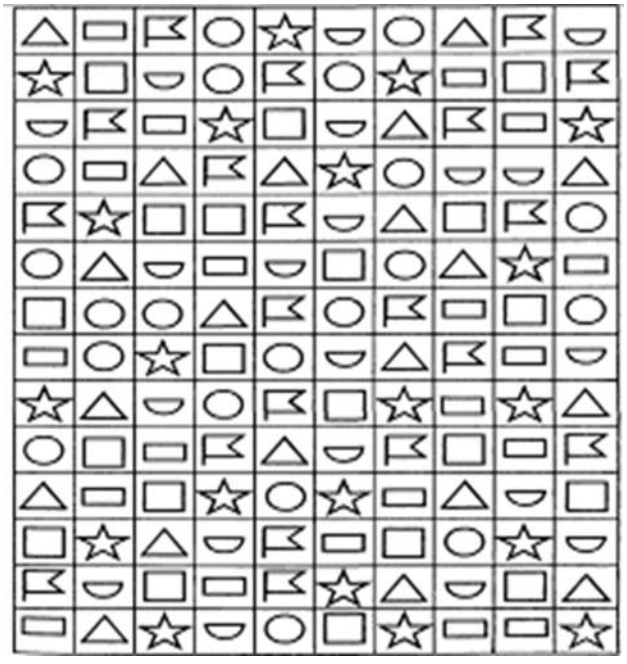


Рис. 1. Розташування фігур на рисунку для Тесту № 1

У результаті кількісної обробки психодіагностичних даних

визначаються за наведеною вище формулою шість показників, один - для всього часу роботи над методикою (2,5 хв), а решта - для кожного 30-секундного інтервалу. Відповідно, змінна t в методиці буде приймати значення 150 і 30.

За всіма показниками S, отриманими в процесі виконання завдання, будується графік, на основі аналізу якого можна судити про динаміку зміни в часі продуктивності і стійкості уваги дитини. При побудові графіка показники продуктивності і стійкості переводяться (кожен окремо) в бали за десятибальною системою наступним чином:

10 балів - показник S у дитини вище, ніж 1,25 бала.

8-9 балів - показник S знаходиться в межах від 1,00 до 1,25 бала

6-7 балів - показник S знаходиться в інтервалі від 0,75 до 1,00 бала

4-5 балів - показник S знаходиться в межах від 0,50 до 0,75 бала.

2-3 бала - показник S знаходиться в межах від 0,24 до 0,50 бала.

0-1 бал - показник S знаходиться в інтервалі від 0,00 до 0,2 бала.

Висновки про рівень розвитку продуктивності і стійкості уваги:

10 балів - продуктивність уваги дуже висока, стійкість уваги дуже висока.

8-9 балів - продуктивність уваги висока, стійкість уваги висока.

4-7 балів - продуктивність уваги середня, стійкість уваги середня.

2-3 бали - продуктивність уваги низька, стійкість уваги низька.

0-1 бал - продуктивність уваги дуже низька, стійкість уваги дуже низька.

Тест 2 «Переплутані лінії».

При виконанні тесту необхідно простежити лінію зліва направо, щоб визначити, де вона закінчується. Починати потрібно з лінії А.

Дитина повинна записати той номер, яким ця лінія закінчується (рис. 2). Виконуючи завдання, потрібно простежити лінію поглядом, олівець або палець при цьому не використовується. Педагогу необхідно засікати час, який потрібен дитині для того, щоб простежити кожну лінію на всьому

завданні в цілому. Виконати завдання необхідно не більше ніж за 5 хвилин.

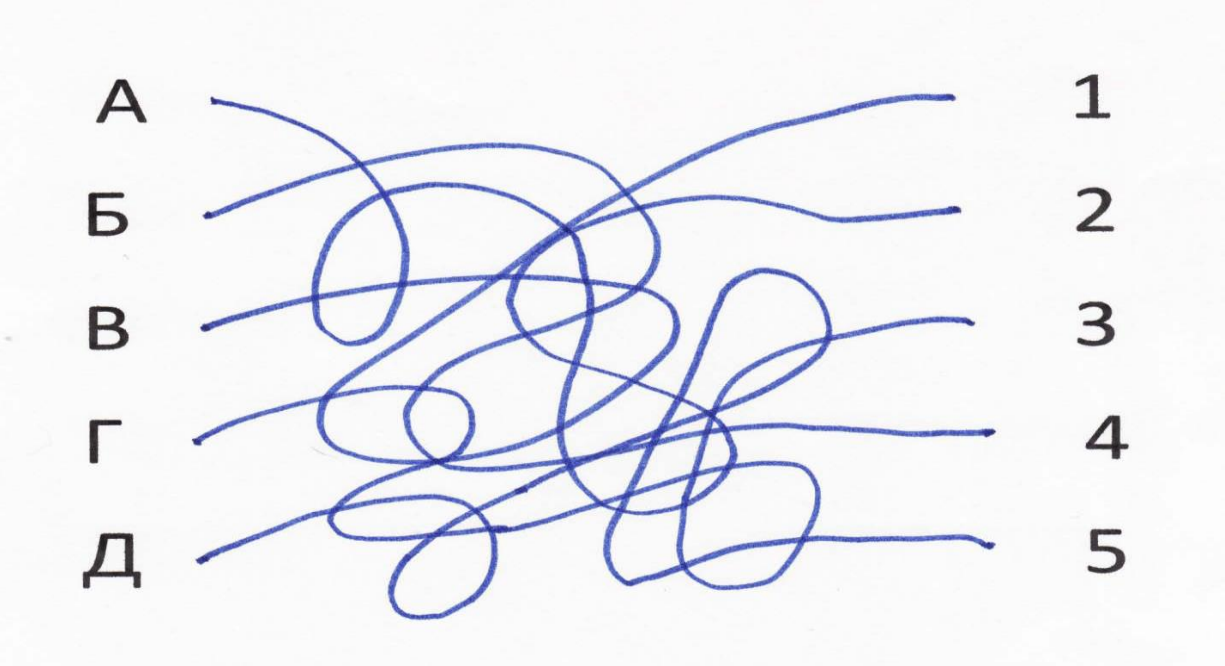


Рис. 2. Рисунок ліній для Тесту № 2 «Переплутанні лінії»

Підведення підсумків. Порівняйте результати спостереження за дитиною з наступними нормативами:

Опис процесу виконання завдання	Рівень концентрації уваги
Дитина повністю справляється із завданням, виконує без помилок за 1-2 хвилини. Висока стійкість уваги.	Вище середнього
В роботі присутні деякі неточності, які випробовуваний сам виправляє. Час виконання збільшується.	Середній
Завдання виконано з помилками, що з'явилися ближче до кінця роботи над матеріалом. Використовувався палець або олівець.	Нижче середнього
Дитина допускає велику кількість помилок. Увага нестійка.	Низький

Тест 3 «Різнокольорові квадрати».

Дане тестування складено на основі колірного тесту Люшера-Дорофеєвої [16]. Тест «Різнокольорові квадрати» дозволяє досліджувати психофізіологічний стан дитини і зробити діагностику емоційного настрою і

рівень внутрішньої активності дітей під час проходження даного тестування.

Для проведення тесту кожній дитині необхідно мати три кольорових олівця: червоний, синій і зелений. Роздатковим матеріалом для тестування служить лист, на якому зображені два ряди по три однакових квадрата (рис. 3).

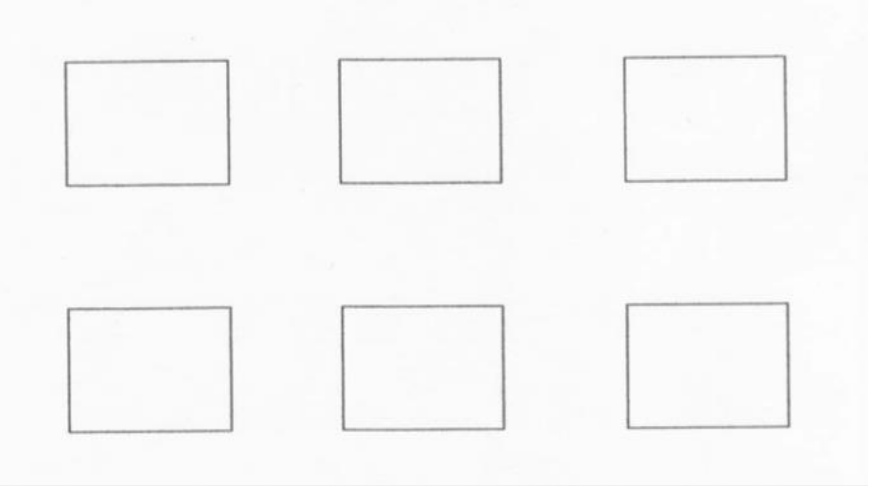


Рис. 3. Розташування квадратів у Тесті № 3 «Різнокольорові квадрати»

Для виконання тесту необхідно пояснити дитині, щоб верхній ряд квадратів був розфарбований так, щоб кожен з них виявився розфарбованим тільки в один колір – кожен квадрат в ряду може бути або тільки червоний, або тільки зелений, або тільки синій. Обов'язковою умовою є те, щоб всі квадрати повинні бути різного кольору.

Після виконання дитиною розфарбовування верхнього ряду квадратів, йому дається нове завдання, яке полягає в перегляді дитиною розфарбованого їм ряду. На даному етапі тестування педагог пропонує дитині подумати чи подобається йому таке розташування квадратів за кольором. Чи хоче дитина його змінити, або залишити все як і раніше. Другий ряд квадратів розфарбовується дитиною довільно (як захоче дитина).

Інтерпретація результатів даного тестування здійснюється на основі використання розробленої таблиці (табл. 2.1). Необхідною умовою для навчання шашок є стан функціональної напруженості (ФН) або функціонального збудження (ФЗ). Всі інші стани не сприяють тренуванню

гри в шашки. На основі результатів даних діагностичних тестів можна припустити, що дитина відмовиться від занять шашками, якщо інтелектуальна діяльність викликає у неї сильний внутрішній дискомфорт.

Таблиця 2.1

Таблиця інтерпретації результатів (за Дорофєєвою), [16]

Кольорова формула	Функціональний стан	Характеристика функціонального стану
К - С - З	Функціональна напруга (ФН)	Стан настороженості, якому властиві орієнтовні емоції, підвищення уваги, активності. Цей стан є оптимальним варіантом реагування функціональної системи.
С - К - З	Функціональне розслаблення (ФР)	Спокійний, стійкий стан, найоптимальніше для різних видів діяльності, які не потребують напруги. Цей стан свідчить про відсутність виражених переживань.
С - З - К	Функціональне збудження (ФЗ)	Домінування позитивних емоцій - від переживання почуття задоволення до захоплення, радості.
К - З - С	Функціональне гальмування (ФГ)	Стан є наслідком незадоволення потреб (є протилежним стану функціонального збудження). Він свідчить про домінування негативних емоцій (печаль, туга); діапазон змін - від стану смутку до пригніченості, від заклопотаності до тривоги, перенапруження всіх систем організму.
З - С - К	Стан афективного збудження (АЗ)	Активні афекти з діапазоном зміни емоцій від переживання почуття нетерпіння, обурення до гніву, люті.
З - К - С	Стан афективного гальмування (АГ)	Домінування сильних негативних емоцій з діапазоном від стану розгубленості, психічного дискомфорту до страху.

Примітка. К – красний колір, З – зелений колір, С – синій колір

На основі отриманих результатів під час тестування надається оцінка

рівня готовності дитини до занять гри в шахи, а також оцінка ефективності та результативності навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей віком 7-8 років.

Теоретико-пізнавальні методи використовували у вигляді:

– Лекція-бесіда: забезпечує засвоєння основних правил, понять і принципів шашкової гри, сприяє розвитку теоретичних знань.

– Розбір шашкових партій: розвиває шашкове мислення, здатність до аналізу ігрових ситуацій, вчить визначати тактичні і стратегічні прийоми.

– Вирішення позиційних завдань: формує навички оцінки шашкової позиції, вибору оптимальних ходів і комбінацій.

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 10» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне ($\overline{X}$); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента, при n<30; коефіцієнта варіації для оцінки однорідності групи (V, %).

Відмінності по Стьюденту вважалися статистично вірогідними при p <0,05. [16].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2023 року по жовтень 2024 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі ДЮСШ № 8 Запорізької міської ради Запорізької області. У дослідженні брали участь 20 спортсменів, які займаються у групі початкового навчання гри в шашками віком 7-8 років. Стаж занять шашками складав від 1 року до 2 років. Дослідження проводилось в два етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2023 року-січень 2024 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

– вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;

– підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної темі;

– сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об’єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;

– розроблено психологічну програму початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення;

– проведено тестування рівня психофізичних здібностей дітей, які займаються шашками, на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (січень-серпень 2024 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

– педагогічний експеримент для визначення ефективності методики психологічної підготовки дітей 7-8 років, які спеціалізуються у шашаках;

– узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження проведено завершення оформлення тексту кваліфікаційної роботи. Проведено перед захист, остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Характеристика методики психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення

Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною складовою їх успіху в будь-якому виді спорту. Особливо важливою вона є для дітей, які займаються спортом з раннього віку [22, 30, 36]. Шашки – це високоінтелектуальна гра, яка вимагає від гравців не лише глибоких стратегічних розрахунків, але й міцного емоційного контролю та стресостійкості під час партій. [20, 49].

Згідно завдань дослідження нами було розроблено навчально-тренувальну психологічну програму початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення. Актуальність її полягає у педагогічній цілеспрямованості на інтелектуальний та особистісний розвиток дитини на матеріалі шашок. При розробці методики психологічної підготовки враховували ii вплив на формування у дітей молодшого шкільного віку мотивації до занять шашками.

Ігрові методи є одним з ефективних способів навчання дітей в цьому віці. Гра в шашки може бути цікавою та захопливою, що сприяє активному навчанню та розвитку навичок у дітей. Під час тренувань можна використовувати різноманітні ігрові завдання, які сприятимуть розвитку стратегічного мислення, аналітичних навичок та швидкості вирішення завдань [33]. Наприклад, можна проводити тренування, під час яких діти змагатимуться між собою у вирішенні складних шашкових задач або в грі "бліц". Це допоможе розвивати швидкість прийняття рішень та зосередженість у дітей. Також важливо використовувати різні ігрові сценарії,

які стимулюватимуть дітей до активної участі у тренуваннях та досягнення високих результатів.

Для спортсменів у віці 7-8 років важливо побудувати тренувальну програму, яка б враховувала їхні фізичні та психологічні можливості. Тренувальні завдання повинні бути цікавими, різноманітними та доступними для дітей цього віку. Важливо поєднувати фізичні тренування з інтелектуальними завданнями, що сприятиме розвитку всіх аспектів особистості спортсменів [34, 43].

Наприклад, тренер може використовувати спеціальні шашкові завдання, які допоможуть розвивати стратегічне мислення та аналітичні навички у дітей. Також можна проводити тренування, під час яких діти будуть виконувати фізичні вправи, спрямовані на покращення координації та реакції. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та працювати з ними окремо для досягнення найкращих результатів.

Застосування ігрових методів та тренувальних завдань є важливим елементом тренування для спортсменів у віці 7-8 років у грі в шашки. Ці методи допомагають розвивати різні навички та якості у дітей, що сприяє досягненню високих результатів у грі. Важливо пам'ятати про індивідуальні особливості кожного спортсмена та підходити до них індивідуально для досягнення найкращого ефекту.

Приклади застосування ігрових методів та тренувальних завдань:

1. Ігровий метод: Гра-тренінг

Гра "Знайди відмінності": дітям пропонуються дві схожі шашкові позиції, і завдання полягає в тому, щоб знайти якомога більше відмінностей між ними. Це завдання розвиває увагу, пам'ять та шашкове мислення.

2. Тренувальне завдання: Тренування стресостійкості

Гра "Обмежений час": діти грають в шашки з обмеженням часу на хід. Ця ситуація створює стрес і підвищує напругу, що допомагає тренувати стресостійкість.

3. Ігровий метод: Гра-пошук

Завдання "Знайди найкращий хід": дітям пропонуються шашкові позиції, і завдання полягає в тому, щоб знайти найкращий хід для білих або чорних. Це завдання розвиває шашкове мислення та здатність приймати обґрунтовані рішення.

4. Тренувальне завдання: Тренування саморегуляції.

Вправа "Самостійна постановка цілей": діти ставлять перед собою конкретні цілі, наприклад, виграти три партії поспіль або взяти три фішки суперника. Це допомагає розвивати саморегуляцію та відповідальність за свої дії.

На завершення, важливо підкреслити, що успішна тренувальна програма для спортсменів у віці 7-8 років у шашках повинна бути ретельно розроблена з урахуванням їхніх вікових та психологічних особливостей. Застосування ігрових методів та тренувальних завдань сприяє не лише розвитку навичок та вмінь у гравців, але й позитивно впливає на їхній загальний розвиток як особистостей [35, 50].

Крім того, важливо пам'ятати про важливість підтримки та підбадьорення зі сторони тренера, батьків та оточуючих. Позитивне середовище та віра в себе допомагають дітям відчувати підтримку та заохочення, що є важливим для їхнього успіху в грі.

Таким чином, застосування ігрових методів та тренувальних завдань є ключовим елементом успішної тренувальної програми для спортсменів у віці 7-8 років у шашках. Ці методи допомагають розвивати різні аспекти гри та сприяють розвитку спортивних навичок та особистісного зростання у дітей. Важливо підтримувати та мотивувати молодих спортсменів на їхньому шляху до успіху, створюючи сприятливі умови для їхнього розвитку та досягнення високих результатів у грі в шашки.[36].

Для досягнення успіху у грі в шашки важливо також враховувати індивідуальні можливості та потенціал кожного спортсмена. Тренер повинен бути уважним до потреб кожного гравця, стимулювати їхні сильні сторони та допомагати у подоланні слабкостей. Індивідуальний підхід до кожного

спортсмена допомагає досягати найкращих результатів та розвивати їхні таланти.

Важливо використовувати різноманітні методи навчання та тренування, щоб зробити процес навчання цікавим та захоплюючим для дітей. Використання ігор, конкурсів та цікавих завдань допомагає утримувати увагу та мотивацію гравців, роблячи навчання ефективним та результативним [37].

Отже, застосування ігрових методів та тренувальних завдань для спортсменів у віці 7-8 років у шашках є важливим елементом їхнього тренувального процесу. Ці методи сприяють розвитку навичок, стратегічного мислення та психологічної міцності у дітей, допомагаючи їм досягати успіху в грі. Важливо пам'ятати про індивідуальні особливості кожного гравця та створювати сприятливі умови для їхнього розвитку та досягнення високих результатів.

Також тренувальна програма з психологічної підготовки включала в себе вправи з техніки релаксації та психологічного розслаблення. Відомо, що Психологічний аспект гри в шашки є важливим для досягнення успіху та високих результатів у цьому виді спорту. Спортсмени, особливо у віці 7-8 років, потребують не лише фізичного тренування, але й психологічної підготовки для досягнення успішних виступів. Одним із важливих аспектів психологічної підготовки є використання технік релаксації та психологічного розслаблення [42, 47].

Релаксація та психологічне розслаблення є важливими аспектами психологічної підготовки спортсменів. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу, покращити концентрацію та увагу, підвищити самоконтроль та зняти напругу під час тренувань та виступів. У грі в шашки, де потрібна велика увага та концентрація, використання технік релаксації може допомогти покращити гру спортсменів. У таблиці 3.2 наведені методи, засоби та їх опис щодо до використання у тренувальному процесі. Техніки релаксації та психологічного розслаблення є важливими інструментами для управління стресом, поліпшення психічного здоров'я і загального

благополуччя. Регулярне використання цих технік може допомогти знизити рівень стресу, підвищити концентрацію, покращити сон, зменшити тривогу і покращити настрій.

Таблиця 3.2

Техніки релаксації та психологічного розслаблення

Техніка	Опис	Результати
Глибоке дихання	Зосередження на повільному, глибокому диханні, що допомагає заспокоїти тіло і розум.	Зниження рівня стресу, поліпшення концентрації
Прогресивна м'язова релаксація	Почергове напруження і розслаблення різних груп м'язів, що допомагає зняти м'язову напругу і заспокоїти розум.	Зниження фізичного і психологічного напруження, поліпшення сну
Візуалізація	Уявлення себе в спокійному і розслабленому стані, що допомагає зняти стрес і викликати почуття спокою.	Зниження рівня тривоги, поліпшення самопочуття
Медитація усвідомленості	Зосередження на поточному моменті без судження, що допомагає заспокоїти розум і зменшити стрес.	Зниження рівня стресу, підвищення емоційної регуляції
Йога і тай-чи	Практики, які поєднують фізичні вправи, дихальні техніки і медитацію, що допомагають зняти стрес і покращити загальне благополуччя.	Зниження рівня стресу, поліпшення фізичного і психічного здоров'я
Масаж	Масаж м'язів допомагає зняти напругу, покращити кровообіг і зменшити стрес.	Зниження фізичного і психологічного напруження, покращення самопочуття

Ароматерапія	Використання ефірних масел з заспокійливими властивостями, таких як лаванда або ромашка, для створення розслаблюючої атмосфери.	Зниження рівня стресу, поліпшення сну
Музикотерапія	Прослуховування заспокійливої музики, що допомагає зняти стрес і покращити настрій.	Зниження рівня тривоги, поліпшення самопочуття

Використання технік релаксації та психологічного розслаблення є важливим для психологічної підготовки спортсменів 7-8 років у грі в шашки. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу, покращити концентрацію та увагу, підвищити самоконтроль та зняти фізичну та психологічну напругу. Правильне використання технік релаксації дозволить спортсменам досягати високих результатів у грі в шашки та розвивати позитивне психологічне становище. Перед початком гри в шашки спортсмени можуть провести коротке заняття з релаксації, використовуючи дихальні вправи та м'язове розслаблення для зняття напруги та підвищення концентрації.

Під час тренувань та виступів спортсмени можуть використовувати техніки дихання та візуалізації для підвищення своєї уваги та впевненості у власних силах [44].

Крім того, тренери та психологи можуть проводити індивідуальні консультації зі спортсменами, де вони навчатимуться використовувати техніки релаксації та психологічного розслаблення для покращення їхньої психологічної підготовки. У грі в шашки, де потрібна велика увага, концентрація та стратегічне мислення, психологічне розслаблення відіграє важливу роль у досягненні успішних результатів. Спортсмени, які вміють ефективно використовувати техніки релаксації та психологічного розслаблення, здатні краще контролювати свої емоції, підвищувати свою концентрацію та досягати високих результатів у грі.

Отже, використання технік релаксації та психологічного розслаблення є важливим аспектом психологічної підготовки спортсменів 7-8 років у грі в

шашки. Ці техніки допомагають зменшити стрес, покращити концентрацію та самоконтроль, що сприяє покращенню спортивних результатів та розвитку позитивного психологічного стану у спортсменів. Важливо вивчати та впроваджувати ці техніки у тренувальний процес для досягнення успіху у грі в шашки.

Також формуванні рівня психологічної підготовленості спортсменів віком 7-8 років використовували техніку позитивного підсилення та мотиваційних стратегій (табл. 3.3).

У віці 7-8 років діти перебувають на етапі інтенсивного розвитку та формування своїх навичок та вмінь. Тренування в цьому віці є ключовим для подальшого успіху спортсменів у грі в шашки. Однак, важливо враховувати особливості психології дітей цього віку та використовувати позитивне підсилення та мотиваційні стратегії для стимулювання їхнього розвитку та досягнення високих результатів.[38].

Позитивне підсилення є ефективним методом мотивації дітей у тренувальному процесі. Це означає, що педагог, тренер чи батьки посилюють позитивне поведінку або досягнення дитини за допомогою похвали, підтримки та заохочення. Наприклад, підкресленням успіхів у грі, підбадьоренням після поразок та підтримкою під час навчання нових стратегій, можна підвищити мотивацію та самооцінку дитини.

Мотиваційні стратегії включають в себе створення цікавих та захоплюючих умов для навчання, використання ігрових методів та конкурсів, а також встановлення конкретних цілей та завдань для спортсменів. Створення позитивної атмосфери під час тренувань, підтримка групової співпраці та підвищення взаємодії між дітьми також сприяє підвищенню мотивації та результативності у грі в шашки [39].

Використання позитивного підсилення та мотиваційних стратегій у тренувальному процесі спортсменів у віці 7-8 років у шашках допомагає стимулювати їхній розвиток, підвищує їхню мотивацію та допомагає досягати високих результатів в грі. Важливо враховувати індивідуальні

особливості кожного гравця та створювати сприятливі умови для їхнього розвитку та успіху.

Таблиця 3.3

Методи техніки позитивного підсилення та мотиваційних стратегій

Метод	Опис	Результати
Похвала і заохочення	Висловлення схвалення і визнання зусиль і досягнень спортсмена.	Підвищення мотивації, формування позитивного ставлення до занять
Матеріальне заохочення	Надання невеликих подарунків або нагород за досягнення певних цілей або прогрес у навчанні.	Підвищення мотивації, створення відчуття винагороди
Нематеріальне заохочення	Видача сертифікатів, медалей або інших символічних нагород за зусилля і досягнення.	Підвищення почуття гордості і приналежності, зміцнення мотивації
Постановка реалістичних цілей	Спільне визначення цілей, які є досяжними і мотивуючими для спортсмена.	Підвищення мотивації, формування почуття компетентності
Визначення сильних сторін	Зосередження уваги на сильних сторонах спортсмена і використання їх як основи для мотивації і розвитку.	Підвищення впевненості в собі, формування позитивного ставлення
Створення позитивної атмосфери	Забезпечення підтримувального і заохочуючого середовища, в якому спортсмени відчувають себе цінними і шанованими.	Підвищення мотивації, формування прихильності до занять
Використання змагань	Організація дружніх змагань або турнірів, щоб створити здорову конкуренцію і підвищити мотивацію.	Підвищення мотивації, розвиток спортивного духу
Залучення батьків	Співпраця з батьками, щоб забезпечити підтримку і заохочення поза заняттями.	Підвищення мотивації, поліпшення взаємодії між спортсменом, тренером і батьками

Позитивне підсилення та мотиваційні стратегії важливі не лише для підтримки спортивних досягнень у дітей віком 7-8 років, але й для формування позитивного психологічного стану та самовпевненості. Підтримка та похвала за успіхи у грі допомагають підвищити самооцінку та віру у власні сили у дітей, що є важливим для досягнення успіху не лише у спорті, але й у житті загалом.

Використання позитивного підсилення та мотиваційних стратегій є важливим для підтримки мотивації спортсменів і створення позитивного середовища для навчання і росту. За допомогою похвали, заохочень, постановки реалістичних цілей, визначення сильних сторін, створення позитивної атмосфери, використання змагань і залучення батьків тренери можуть допомогти спортсменам залишатися мотивованими, впевненими в собі і прагнути до успіху.

Потрібно використовувати різноманітні методи позитивного підсилення та мотиваційні стратегії для стимулювання розвитку спортивних навичок у дітей віком 7-8 років у грі в шашки. Наприклад, можна використовувати систему похвал та нагород для досягнення певних цілей або виконання завдань, організовувати захоплюючі та цікаві тренування, в яких діти можуть демонструвати свої навички та вміння, а також стимулювати змагальність та співробітництво між учасниками групи.

Крім того, важливо пам'ятати про важливість позитивного спілкування з дітьми та підтримку їхніх зусиль та досягнень. Педагоги, тренери та батьки повинні бути підтримуючими та заохочувати дітей у їхніх зусиллях, розвивати їхні позитивні якості та віру у свої сили.

Використання позитивного підсилення та мотиваційних стратегій у тренувальному процесі спортсменів у віці 7-8 років у грі в шашки допомагає підвищити їхню мотивацію, розвивати спортивні навички та досягати високих результатів. Важливо створити сприятливу атмосферу, в якій діти відчувають підтримку та стимулююче середовище для свого розвитку. Позитивне підсилення та мотиваційні стратегії є важливими компонентами

успішного тренувального процесу та формування спортивної особистості у дітей цього віку.

Створення мотиваційного середовища в тренувальному процесі сприяє формуванню дисципліни, відповідальності та цілеспрямованості у дітей. Посилення позитивних аспектів гри, визнання та заохочення до зусиль у досягненні цілей допомагають розвивати в спортсменах мотивацію до самовдосконалення та досягнення високих результатів.[40]. Важливо також враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена при застосуванні позитивного підсилення та мотиваційних стратегій. Кожна дитина має свої унікальні мотиви та способи реагування на заохочення, тому важливо знаходити підхід до кожного гравця окремо.

У цілому, використання позитивного підсилення та мотиваційних стратегій у тренувальному процесі спортсменів у віці 7-8 років у шашках є ключовим для їхнього успішного розвитку як гравців та особистостей. Ці методи сприяють формуванню позитивного внутрішнього мотиву, підвищують ефективність тренувань та допомагають досягати високих результатів у грі. Ретельне врахування індивідуальних особливостей та потреб кожного спортсмена допомагає створити оптимальні умови для їхнього успіху та подальшого розвитку [41].

Формування мотивації до занять шашками у дітей віком 7-8 років є важливим процесом, який впливає на їхній подальший розвиток як гравців та особистостей. У цьому віці діти зазвичай проявляють інтерес до різних видів активності, в тому числі ігор, тому важливо зробити шашки цікавими та захоплюючими для них [11]. Одним з ключових аспектів формування мотивації є створення позитивного досвіду гри в шашки. Діти повинні відчувати задоволення від гри, отримувати похвалу та підтримку від дорослих, що допоможе їм розвивати самооцінку та віру у власні здібності. Важливо також створити сприятливу атмосферу для гри, де діти будуть відчувати себе комфортно та заохочені для досягнення успіхів.

Крім того, мотивація до занять шашками у дітей може бути зміцнена за допомогою постановки конкретних цілей та завдань. Діти повинні бачити результат своїх зусиль, відчувати прогрес у власному розвитку та отримувати заохочення за досягнення певних результатів. Важливо допомагати дітям встановлювати реалістичні цілі, розвивати в них вміння стратегічно мислити та аналізувати ситуацію на дошці.

Також, важливо стимулювати конкурентність у дітей та підтримувати їх у бажанні досягати кращих результатів. Змагання та спільні тренування з іншими дітьми можуть підштовхнути дітей до саморозвитку та покращення своїх навичок у грі. При опитуванні спортсменів проведено аналіз формування мотивації до занять шашками саме у віці 7-8 років (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Методи формування мотивації при психологічній підготовці

Особа	Форма мотивації	Методи та прийоми	Результати
1	Інтерес до гри	Демонстрація красивих шашкових комбінацій, використання ігрових методів	Високий рівень зацікавленості, активна участь у заняттях
2	Бажання перемогти	Організація міні-турнірів, нагородження переможців	Розвиток змагального духу, прагнення досягти успіху
3	Саморозвиток	Підкреслення освітньої цінності шашок, демонстрація прикладів успішних шашкістів	Формування прагнення до отримання нових знань і навичок
4	Схвалення батьків	Залучення батьків до занять, позитивні відгуки про успіхи дитини	Збільшення мотивації, бажання виправдати очікування
5	Прагнення до визнання	Виступи перед аудиторією, публікація статей у шашкових журналах	Розвиток почуття гордості, бажання досягти визнання

6	Боязнь невдач	Негативні коментарі, критика	Зниження мотивації, страх перед змаганнями
7	Негативний досвід	Поразки у змаганнях, відсутність підтримки	Втрата інтересу до гри, небажання продовжувати заняття
8	Відсутність чітких цілей	Непоставлені цілі або розпливчаті формулювання	Низька мотивація, відсутність напрямку для розвитку
9	Рутинність занять	Монотонні заняття, відсутність різноманітності	Втрата інтересу, зниження мотивації
10	Недостатня підтримка тренера	Відсутність заохочення, неуважність до успіхів	Зниження мотивації, невпевненість у своїх силах
11	Відсутність інтересу до шашок	Непривабливість гри для дитини, відсутність захоплюючих елементів	Низька мотивація, небажання займатися
12	Вплив однолітків	Негативне ставлення однолітків до шашок	Зниження мотивації, небажання виділятися
13	Переоцінка своїх можливостей	Надмірно високі очікування, нереалістичні цілі	Зниження мотивації після зіткнення з труднощами
14	Занижена самооцінка	Невпевненість у своїх силах, страх перед невдачами	Низька мотивація, небажання брати участь у змаганнях
15	Відсутність позитивного підкріплення	Недооцінка успіхів, відсутність похвали	Зниження мотивації, втрата інтересу до гри
16	Надмірна вимогливість	Занадто високі вимоги, критика за помилки	Зниження мотивації, страх перед помилками
17	Негативна атмосфера в колективі	Конфлікти, суперництво, відсутність підтримки	Зниження мотивації, небажання відвідувати заняття
18	Нецікаві	Відсутність творчості,	Низька мотивація,

	тренування	рутинні завдання	втрата інтересу до гри
19	Відсутність перспективи	Нечітке уявлення про майбутнє в шашках, відсутність можливостей для розвитку	Низька мотивація, небажання продовжувати заняття
20	Зміна інтересів	З появою нових захоплень шашки втрачають свою привабливість	Зниження мотивації, перехід до інших видів діяльності

Формування мотивації до занять шашками є багатофакторним процесом, який залежить як від внутрішніх особливостей дитини, так і від зовнішніх умов. Для ефективного формування мотивації необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, використовувати різноманітні методи та прийоми, створювати позитивну і підтримуючу атмосферу на заняттях. Важливо уникати надмірного тиску, негативних оцінок і порівнянь з іншими дітьми, оскільки це може призвести до зниження мотивації і втрати інтересу до гри. Формування мотивації до занять шашками у дітей віком 7-8 років потребує комплексного підходу, який включає створення позитивного досвіду гри, постановку цілей та завдань, стимулювання конкурентної діяльності та підтримку від дорослих. Важливо підтримувати та заохочувати дітей у їхньому розвитку як гравців та сприяти формуванню у них внутрішньої мотивації до гри в шашки [12].

У процесі формування мотивації до занять шашками у дітей важливо також враховувати їхні індивідуальні особливості та інтереси. Деякі діти можуть бути більш зацікавлені в стратегічних аспектах гри, тоді як інші можуть бути більш захоплені швидкістю та динамікою гри. Важливо враховувати ці відмінності та спрямовувати мотивацію дітей відповідно до їхніх індивідуальних потреб та уподобань.

Додатковою стратегією для формування мотивації до занять шашками у дітей може бути застосування різноманітних нагород та похвал. Підтримка та позитивне підкріплення за досягнення успіхів у грі може стати додатковим

стимулом для дітей. Наприклад, можна встановити систему нагород за досягнуті результати, організувати турніри чи змагання з врученням призів, або навіть заохочувати дітей до участі у шашкових заходах чи змаганнях.

Крім того, важливо підтримувати в дітях бажання вчитися та розвиватися у грі. Сприяння постійному самовдосконаленню, встановлення нових цілей та завдань, а також розвиток творчого підходу до гри можуть стати додатковими мотиваторами для дітей у шашковій діяльності.

Формування мотивації до занять шашками у дітей віком 7-8 років є складним, але важливим процесом, який потребує індивідуального підходу та урахування різноманітних факторів. Залучення дітей до гри та підтримка їхньої мотивації може сприяти їхньому розвитку як гравців та допомогти їм досягнути високих результатів у шашках.

У додаток до вищезгаданих стратегій формування мотивації до занять шашками у дітей віком 7-8 років, важливо також створювати сприятливі умови для їхнього розвитку як гравців і особистостей. Наприклад, можна організувати групові заняття, де діти зможуть взаємодіяти, вчитися від один одного та спільно розвиватися. Також важливо створювати позитивне спілкування та підтримку серед гравців, що сприяє формуванню командного духу та взаємодопомоги [13, 26, 28].

Для підтримки мотивації до занять шашками у дітей також корисно використовувати різноманітні методи навчання та тренування, які сприяють їхньому розвитку. Наприклад, можна використовувати ігрові форми навчання, рольові ігри, використання різних матеріалів та інтерактивних методів, які зроблять процес навчання цікавішим та захоплюючим для дітей.

Потрібно підтримувати інтерес дітей до шашок за допомогою відвідування шашкових заходів, турнірів, виставок та інших подій, де вони зможуть побачити успішних гравців, отримати нові знання та натхнення для свого розвитку. Такі заходи можуть стати додатковим джерелом мотивації для дітей та допомогти їм розвиватися як шашкісти.

Формування мотивації до занять шашками у дітей віком 7-8 років є важливим етапом у їхньому розвитку як гравців та особистостей. Використання різноманітних стратегій, створення сприятливих умов для їхнього розвитку та підтримка їхньої мотивації може сприяти їхньому успіху у грі та сприяти їхньому подальшому розвитку як шашкіста.

У процесі подальшого формування мотивації дітей до занять шашками важливо також надавати їм можливість брати участь у різних шашкових заходах та конкурсах. Це може включати участь у місцевих та регіональних турнірах, шашкових олімпіадах, онлайн змаганнях та інших подіях. Участь у таких заходах дозволить дітям випробувати свої навички у реальних умовах та отримати новий досвід та підтримку від інших учасників [14].

Спілкування з успішними шашкістами, тренерами та іншими фахівцями у галузі шашок може відкрити нові можливості для дітей та допомогти їм розвиватися як гравці та особистості. Важливо створити для них можливість отримувати поради, підтримку та натхнення від досвідчених шашкістів, які можуть стати для них прикладом та менторами у своєму розвитку.

Регулярні тренування, аналіз партій та участь у групових заняттях з іншими гравцями можуть допомогти дітям покращити свої шашкові навички та розвинути стратегічне мислення. Це допоможе їм не лише вирішувати шашкові завдання, а також розвивати критичне мислення, пам'ять та концентрацію.[15].

Отже, продовження формування мотивації дітей до занять шашками вимагає постійного підтримання їхнього інтересу та розвитку. Залучення до різних шашкових заходів, спілкування з професіоналами та регулярні тренування допоможуть дітям розвивати свої навички, підвищувати мотивацію та досягати нових висот у грі.

При розробці методики психологічної підготовки враховували ії вплив на розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні у дітей молодшого шкільного віку.

Психологічна підготовка є важливою складовою успіху будь-якого спортсмена, включаючи шашкістів. Одним із ключових аспектів психологічної підготовки є розвиток концентрації уваги та здатність фокусуватися на завданні протягом тривалого часу. У грі в шашки ці якості відіграють вирішальну роль у досягненні успіхів [18, 24, 51].

Концентрація уваги - це здатність спрямовувати свою увагу на певну діяльність чи завдання без відволікань на зовнішні подразники. Фокусування на завданні - це здатність утримувати увагу на конкретному завданні або об'єкті протягом тривалого часу. У грі в шашки концентрація та фокусування грають вирішальну роль. Гравець повинен аналізувати ситуацію на дошці, робити стратегічні ходи та приймати рішення в умовах великого психологічного тиску. Відмінна концентрація дозволяє спортсмену робити правильні рішення та уникати помилок. Було визначено методи, що сприяють розвитку концентрації уваги під час тренувального процесу шашкістів (табл. 3.5). Розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні є важливим для успіху в різних сферах життя.

Таблиця 3.5

Методи для розвитку концентрації уваги та фокусування на завданні

Метод	Опис	Результати
Вправи на концентрацію	Спеціалізовані вправи, спрямовані на поліпшення здатності зосереджуватися і утримувати увагу на певному об'єкті або завданні.	Підвищення рівня концентрації, поліпшення здатності концентруватися на завданні
Медитація	Практика, яка допомагає заспокоїти розум і зосередитися на поточному моменті.	Поліпшення здатності контролювати увагу, зниження відволікання
Вправи на фокусування	Завдання, які вимагають концентрації уваги на конкретному об'єкті або думці, наприклад, спостереження за рухом м'яча або повторення мантр.	Поліпшення здатності фокусуватися на завданні, зниження

		відволікання
Ігри, що розвивають увагу	Розумові ігри, такі як шахи, шашки або головоломки, які вимагають концентрації і фокусування.	Поліпшення здатності зосереджуватися і утримувати увагу на завданні
Фізичні вправи	Фізична активність, така як біг, плавання або йога, яка допомагає поліпшити когнітивні функції, включаючи увагу і концентрацію.	Підвищення рівня концентрації, поліпшення загального психічного і фізичного здоров'я
Здоровий сон	Достатній і якісний сон є важливим для підтримки когнітивних функцій, включаючи концентрацію і увагу.	Поліпшення здатності зосереджуватися і зниження відволікання
Здорове харчування	Збалансована дієта, багата на фрукти, овочі та цільнозернові продукти, забезпечує мозок необхідними поживними речовинами для оптимальної роботи.	Поліпшення когнітивних функцій, включаючи концентрацію і увагу
Усунення відволікаючих факторів	Створення робочого простору, вільного від відволікаючих факторів, таких як шум, безлад або соціальні мережі.	Поліпшення здатності фокусуватися на завданні і зниження кількості помилок
Постановка реалістичних цілей	Розбиття завдань на більш дрібні, керовані частини допомагає підтримувати концентрацію і уникнути перевантаження.	Поліпшення здатності зосереджуватися на поточному завданні і зниження стресу
Позитивне ставлення	Віра у свою здатність зосереджуватися і виконувати завдання може значно поліпшити результати.	Підвищення мотивації, поліпшення здатності фокусуватися на завданні

Існує широкий спектр методів, які можна використовувати для поліпшення цих навичок, включаючи вправи на концентрацію, медитацію,

ігри, що розвивають увагу, фізичні вправи, здоровий сон, здорове харчування, усунення відволікаючих факторів, постановку реалістичних цілей і позитивне ставлення. Регулярне використання цих методів може призвести до значного покращення здатності зосереджуватися, фокусуватися на завданнях і досягати поставлених цілей.

Розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні є важливим етапом у психологічній підготовці спортсменів у шашках. Використання різноманітних методів та стратегій допоможе підвищити рівень уваги та зосередженості у гравців, що в свою чергу допоможе їм досягати нових успіхів у грі.

Розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні важливий для досягнення успіху у грі в шашки. Працюючи над цими аспектами психологічної підготовки, спортсмени можуть підвищити рівень своєї гри, покращити стратегічне мислення та приймати правильні рішення під час партій. Використання різноманітних методів та тренувань допоможе досягти високого рівня концентрації та фокусування, що, в свою чергу, призведе до досягнення великих успіхів у грі в шашки [18].

Переваги розвиненої концентрації та фокусування у грі в шашки:

1. Підвищення продуктивності: зосереджений гравець може краще аналізувати ситуацію на дошці та приймати обдумані рішення.

2. Зменшення помилок: краща концентрація допомагає уникнути недоречних ходів та стратегічних помилок під час гри.

3. Покращення психологічного стану: зосереджений гравець здатний краще контролювати свої емоції та стрес під час гри, що дозволяє зберігати спокій та впевненість.

4. Підвищення результативності: розвинута концентрація та фокусування допомагають покращити результати гравця та досягнути нових вершин у грі в шашки [50].

Для досягнення успіху у грі в шашки через розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні, спортсмени можуть використовувати

різноманітні практичні методи та стратегії. Важливо регулярно тренувати увагу та зосередженість, використовувати психологічні техніки для управління стресом та використовувати вправи для підвищення концентрації. Проведення психологічної підготовки та розвиток психічних якостей допоможе спортсменам досягти нових висот у своїй грі та досягнути великих успіхів у шашках [19].

Розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні у психологічній підготовці спортсменів у шашках є ключовим елементом досягнення успіху в цій грі. Працюючи над цими аспектами, гравці можуть покращити свої результати, збільшити продуктивність та підвищити рівень своє гри. Регулярна практика, використання різних методів та стратегій допоможуть спортсменам досягти великих успіхів у грі в шашки.

При розробці методики психологічної підготовки враховували ii вплив на розвиток емоційного контролю та стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Емоційний контроль – це здатність людини контролювати свої емоції та реакції на події навколо. У грі в шашки, де кожен хід може вирішити долю партії, важливо зберігати спокій та розуміти власні емоції. Розвиток емоційного контролю допомагає спортсменам уникати стресу, покращити прийняття рішень та зберегти концентрацію під час гри.

Стрес – невід'ємний елемент будь-якого спортивного змагання, але важливо вміти ефективно керувати ним. Стресостійкість – це здатність спортсмена витримувати стресові ситуації та залишатися ефективним у будь-яких умовах. Розвиток стресостійкості допомагає спортсменам підвищити продуктивність, зберегти спокій та досягти великих результатів у грі в шашки. Також визначено основні методи та засоби, що спрямовані на розвиток емоційного контролю та стресостійкості у спортсменів 7-8 років та найчастіше використовуються у психологічній підготовці у тренувальному процесі (табл. 3.6). Розвиток емоційного контролю та стресостійкості є важливим для психічного здоров'я та загального благополуччя. Існує

широкий спектр методів, які можна використовувати для поліпшення цих навичок, включаючи практику усвідомленості, когнітивно-поведінкову терапію, техніки релаксації, соціальну підтримку, фізичні вправи, здоровий сон, постановку реалістичних цілей і позитивне ставлення.

Регулярне використання цих методів може призвести до значного покращення емоційного контролю, підвищення стресостійкості та загального поліпшення психічного здоров'я.

Практичні поради для розвитку емоційного контролю та стресостійкості:

1. Тренування медитації та дихальних вправ для заспокоєння та зосередженості.

2. Проведення психологічних тренувань для розвитку емоційного інтелекту та управління стресом.

3. Використання позитивних мантр та афірмацій для підтримки емоційного стану під час гри.

4. Регулярна практика управління емоціями та стресом під час тренувань та партій у шашки [21].

Таблиця 3.6

Методи для розвитку емоційного контролю та стресостійкості

Метод	Опис	Результати
Практика усвідомленості	Регулярна практика усвідомленості допомагає розвивати здатність спостерігати за своїми емоціями без судження, що призводить до кращого контролю над ними.	Підвищення емоційної самосвідомості, поліпшення здатності регулювати емоції
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	КПТ допомагає ідентифікувати негативні думки і моделі поведінки, які сприяють емоційному дисбалансу, і замінювати їх більш позитивними і адаптивними.	Поліпшення емоційного контролю, підвищення стресостійкості

Техніки релаксації	Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, медитація і прогресивна м'язова релаксація, допомагають заспокоїти тіло і розум, зменшуючи стрес і покращуючи емоційний контроль.	Зниження рівня стресу, поліпшення здатності справлятися з емоційно складними ситуаціями
Соціальна підтримка	Наявність сильної системи підтримки від друзів, сім'ї або терапевта може забезпечити емоційну стабільність і знизити рівень стресу.	Підвищення стресостійкості, покращення емоційного благополуччя
Фізичні вправи	Регулярні фізичні вправи допомагають вивільняти ендорфіни, які мають настрій, що піднімає, і зменшують стрес.	Зниження рівня стресу, поліпшення загального психічного і фізичного здоров'я
Здоровий сон	Достатній і якісний сон є важливим для емоційного регулювання і відновлення від стресу.	Поліпшення здатності справлятися зі стресом, зниження рівня емоційної реактивності
Постановка реалістичних цілей	Установка реалістичних і досяжних цілей допомагає знизити стрес і тривогу, пов'язані з побоюванням не виправдати очікування.	Поліпшення стресостійкості, підвищення самооцінки
Позитивне ставлення	Підтримка позитивного ставлення і фокусування на позитивних аспектах життя може допомогти зменшити стрес і підвищити емоційний контроль.	Поліпшення емоційного благополуччя, зниження рівня стресу

Розвиток емоційного контролю та стресостійкості є важливим елементом психологічної підготовки спортсменів у шашках. Ці навички допомагають покращити результати, зберегти спокій та концентрацію під час гри. Проведення вправ та тренувань для розвитку емоційного контролю та

стресостійкості допомагає спортсменам досягти нових вершин у своїй грі та досягнути великих успіхів у шашках.

Психолог важливий член команди підтримки спортсмена, який може допомогти в розвитку емоційного контролю та стресостійкості. Психолог може проводити індивідуальні консультації з спортсменом, допомагаючи йому розуміти та керувати своїми емоціями, впроваджувати різноманітні психологічні техніки для зниження стресу та підвищення емоційного контролю. Психолог також може надавати підтримку та позитивну мотивацію спортсмену під час важких моментів у грі.

Емоційний інтелект є ключовим аспектом успішної гри в шашки, оскільки він дозволяє краще розуміти власні та чужі емоції, ефективно керувати ними та встановлювати позитивні міжособистісні відносини. Розвиток емоційного інтелекту у спортсменів допомагає покращити комунікацію з партнером, підвищити ефективність вирішення конфліктів та підвищити рівень співпраці в парній грі.[22].

Для багатьох відомих шашкістів емоційний контроль та стресостійкість стали ключовими факторами успіху. Наприклад, відомий шашкіст Юрій Анікеєв підкреслював, що здатність зберігати спокій та контролювати емоції допомагає йому приймати обдумані рішення та досягати великих результатів у грі. Також, відомий український шашкіст Артем Іванов відомий своєю стресостійкістю та здатністю зберігати спокій у будь-яких ситуаціях, що дозволяє йому досягати високих результатів у своїй грі.

Розвиток емоційного контролю та стресостійкості є важливим елементом успішної психологічної підготовки спортсменів у шашках. Посилення цих навичок допомагає покращити результати у грі, зберегти спокій та концентрацію під час партій. Психологічна підготовка, розвиток емоційного інтелекту та підтримка психолога є важливими компонентами успішного виступу спортсменів у грі в шашки.

Рекомендації для психологічної підготовки спортсменів у шашках:

1. Проведення індивідуальних консультацій з психологом: Спортсмени можуть отримати індивідуальну підтримку та поради з розвитку емоційного контролю та стресостійкості під час гри в шашки.[23].

2. Групові тренінги та семінари: Організація групових занять, де спортсмени можуть обговорювати свої емоції та досвід з іншими учасниками, сприяє зростанню емоційного інтелекту та стресостійкості.

3. Використання психологічних методик та технік: Застосування медитації, дихальних вправ, візуалізації та інших психологічних методик допомагає спортсменам краще контролювати свої емоції та стресові ситуації.

4. Підтримка команди та тренера: Важливо, щоб спортсмени відчували підтримку від своєї команди та тренера, що допомагає їм відчувати впевненість та стабільність під час гри [24].

Розвиток емоційного контролю та стресостійкості є важливими аспектами психологічної підготовки спортсменів у шашках. Психологічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту та регулярна практика психологічних методик допомагають спортсменам досягати великих результатів та підвищувати ефективність у грі. Рекомендації для психологічної підготовки включають індивідуальні консультації, групові тренінги, використання психологічних методик та підтримку від тренера та команди. Всі ці аспекти сприяють підвищенню рівня емоційного контролю та стресостійкості, що є важливим для успішного виступу спортсменів у грі в шашки.

Також дана методика психологічної підготовки позитивним чином впливала на розвиток творчого мислення та прийняття рішень.

У віці 7-8 років дітям вже можна починати навчати гру в шашки. У цьому віці вони вже мають достатньо розвинене мислення, щоб зрозуміти правила гри і розвивати свої навички [25]. Психологічна підготовка на цьому етапі гратиме важливу роль у формуванні спортивних навичок та вмінь.

Основні аспекти розвитку творчого мислення та прийняття рішень у шашках у дітей 7-8 років включають:

1. Розвиток стратегічного мислення. Діти повинні вчитися аналізувати ситуацію на дошці, приймати рішення щодо кращого ходу, передбачати можливі наслідки своїх дій.[49].

2. Розвиток швидкості реакції. У грі в шашки важливо бути швидким у виявленні можливих ходів і вміти вчасно реагувати на дії супротивника.

3. Розвиток концентрації уваги. Діти повинні бути зосередженими на грі, не втрачати увагу і не допускати помилок через недбалість.

4. Підвищення самоконтролю. Діти повинні вчитися контролювати свої емоції, не дозволяти їм впливати на прийняття рішень у грі.

У процесі психологічної підготовки спортсменів в шашках важливо створити сприятливу атмосферу для розвитку їх творчого мислення та прийняття рішень. Тренери повинні підтримувати дітей, похвалювати їх за успіхи, а також вчасно виправляти помилки і допомагати у вирішенні проблемних ситуацій.[26].

Таким чином, розвиток творчого мислення та прийняття рішень у шашках у дітей 7-8 років є важливим етапом у їхньому спортивному розвитку. Правильна психологічна підготовка допоможе їм стати успішними спортсменами і досягти високих результатів у грі.

Для успішного розвитку творчого мислення та прийняття рішень у спортсменів в шашках, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного гравця. Тренерам важливо виявити сильні сторони кожної дитини і допомагати їм розвивати їх, а також працювати над слабкими сторонами для покращення результатів.

Психологічна підготовка спортсменів 7-8 років в шашках також повинна включати елементи мотивації. Діти повинні розуміти, чому вони грають у шашки, які цілі хочуть досягти і як це впливає на їхній розвиток. Тренерам важливо пояснювати дітям важливість розумової роботи, стратегічного мислення та прийняття рішень у грі.

Крім того, для психологічної підготовки спортсменів в шашках важливо створити сприятливу психологічну атмосферу на тренуваннях і змаганнях.

Діти повинні відчувати підтримку від тренера та рідних, бути впевненими у своїх силах і вміннях, а також мати можливість вільно висловлювати свої думки та ідеї.

У цьому віці дуже важливо підтримувати дитину в її пошуках та експериментах, допомагати відкривати нові можливості та розвивати творчість. Позитивна мотивація та підтримка з боку тренера та батьків допоможуть дітям зберегти інтерес до гри в шашки і досягти високих результатів в майбутньому [27].

Психологічна підготовка спортсменів в шашках грає важливу роль у їхньому розвитку. Розвиток творчого мислення та прийняття рішень, підвищення самоконтролю та швидкості реакції - це ключові аспекти, які допоможуть дітям стати успішними в цій грі та досягти високих результатів у спорті.

Для подальшого розвитку творчого мислення та прийняття рішень у спортсменів в шашках, можна використовувати різноманітні методи та підходи. Наприклад, проведення різноманітних тренувань, які сприяють розвитку логічного мислення, вміння аналізувати ситуацію та приймати рішення. Також важливо використовувати ігрові форми навчання, що дозволить дітям вчитися грати в шашки з цікавістю та задоволенням.

Можна проводити групові заняття, де діти будуть взаємодіяти один з одним, обговорювати стратегії гри та розвивати комунікативні навички. Це також сприятиме розвитку творчого мислення та підвищенню рівня співпраці та взаєморозуміння між гравцями.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена при підготовці до гри. Деякі діти можуть бути більш аналітичними, інші - креативними, тому важливо підібрати підхід, який найбільше відповідає кожному конкретному гравцю. Такий індивідуальний підхід допоможе кожному спортсменові розвивати свої сильні сторони та працювати над слабкими.[28].

У цьому віці особливо важливо створити позитивну атмосферу на тренуваннях та змаганнях, де діти будуть відчувати підтримку та позитивне ставлення з боку тренера, рідних та спортивної команди. Це допоможе дітям відчувати себе впевнено та мотивовано для досягнення успіхів у грі в шашки.

Отже, продовження психологічної підготовки спортсменів 7-8 років в шашках потребує поєднання різноманітних методів та підходів, які спрямовані на розвиток творчого мислення та прийняття рішень. Важливо створити сприятливі умови для розвитку дітей як спортсменів та особистостей, щоб вони могли досягати високих результатів у грі та розвиватися як професіонали.

На основі вищезезначено було розроблено рекомендації щодо розробки індивідуальних психологічних програм. Саме розробка індивідуальних психологічних програм для спортсменів віком 7-8 років у грі в шашки є дуже важливою задачею. У цьому віці діти починають формувати свої навички та здібності, тому важливо вчасно виявити їх потенціал та допомогти розвинути його [45]. Психологічна підготовка важлива для досягнення успіху у будь-якому виді спорту, в тому числі і в шашках. Діти у віці 7-8 років зазвичай ще не мають достатньої самоконтролю та концентрації уваги, тому їм потрібна допомога психолога для вдосконалення цих навичок.

Першим кроком у розробці індивідуальної психологічної програми для спортсменів віком 7-8 років у шашках є аналіз їх поточного рівня навичок та здібностей. Психолог повинен виявити сильні та слабкі сторони кожного гравця, а також їхні цілі та мотивацію. Після цього психолог може розробити індивідуальну програму, яка буде включати в себе такі елементи, як тренування самоконтролю, концентрації уваги, релаксації та ментального тренування. Важливо, щоб програма була цікавою та зрозумілою для дитини, щоб вона могла легко виконувати вправи та завдання.

Також важливо включити в програму підтримку та позитивне підкріплення з боку тренера та батьків, щоб дитина почувала себе впевнено

та підтриманою у процесі навчання. У таблиці 3.7 представлено орієнтовний опис індивідуальної психологічної програми.

Таблиця 3.7

Орієнтовний опис індивідуальних психологічних програм

Етап	Опис	Результати
Оцінка	Збір інформації про спортсмена, включаючи його сильні і слабкі сторони, цілі, мотивацію і психологічні потреби.	Ідентифікація конкретних областей, які потребують втручання
Постановка цілей	Спільне визначення реалістичних і досяжних психологічних цілей з урахуванням індивідуальних потреб спортсмена.	Надання напрямку і мотивації для програми
Вибір методів	Вибір відповідних психологічних методів і технік на основі оцінки потреб і цілей спортсмена.	Персоналізація програми для задоволення унікальних потреб спортсмена
Розробка програми	Створення структурованої програми втручання, яка включає графік сесій, конкретні вправи і методи оцінки прогресу.	Забезпечення чіткої дорожньої карти для психологічного розвитку
Реалізація	Регулярне проведення сесій втручання відповідно до розробленої програми.	Надання можливостей для спортсмена практикувати цільові психологічні навички
Моніторинг і оцінка прогресу	Регулярний моніторинг прогресу спортсмена за допомогою оцінок, зворотного зв'язку та обговорення.	Внесення необхідних коригувань до програми для забезпечення її ефективності

Розробка індивідуальних психологічних програм є важливим для надання спортсменам персоналізованої підтримки та допомоги у досягненні

їх психологічних цілей. Комплексний процес, що включає оцінку, постановку цілей, вибір методів, розробку програми, реалізацію та моніторинг прогресу, забезпечує адаптацію психологічного втручання до індивідуальних потреб і сильних сторін кожного спортсмена.

Загалом, розробка індивідуальних психологічних програм для спортсменів віком 7-8 років у шашках є важливою складовою успішної спортивної кар'єри. Правильно підібрана програма допоможе дитині розвинути свій потенціал та досягти високих результатів у грі [46].

Для успішної роботи з дітьми у віці 7-8 років у грі в шашки, психолог повинен мати певний набір навичок і методик. Перш за все, важливо мати розуміння психологічних особливостей цього вікового періоду, таких як низька самоконтроль, коротка тривалість уваги, висока рухливість тощо.

Психолог може використовувати різноманітні методики для розвитку психологічних навичок у дітей в цьому віці. Наприклад, гри та вправи, спрямовані на тренування уваги та концентрації, релаксаційні техніки, медитація для зняття стресу та покращення самопочуття, позитивне підсилення та підтримка у процесі навчання.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена при розробці програми. Деякі діти можуть бути більш вразливими до стресу або перфекціоністами, тому їм потрібна додаткова підтримка та розуміння. Психолог повинен співпрацювати з тренером та батьками дитини, щоб створити сприятливу атмосферу для розвитку її психологічних навичок. Важливо відкрито спілкуватися з усіма сторонами, обговорювати проблеми та шляхи їх вирішення, а також забезпечувати підтримку та мотивацію для дитини.

Розробка індивідуальних психологічних програм для спортсменів віком 7-8 років у шашках є складним, але дуже важливим процесом. Правильно підібрані методи та підходи допоможуть дитині розвинути свої психологічні навички та досягти високих результатів у грі.

Для продовження роботи з дітьми у віці 7-8 років у грі в шашки, психолог може використовувати індивідуальні та групові тренування з використанням психологічних методик. Наприклад, можна проводити тренування уваги та концентрації шляхом виконання різних завдань та вправ, які сприяють розвитку цих навичок [47].

Також важливо враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного спортсмена. Деякі діти можуть потребувати додаткової підтримки у вирішенні конкретних проблем, таких як стрес або низька самооцінка. Психолог може розробити індивідуальні підходи для кожного гравця, щоб допомогти йому подолати труднощі та досягти успіху [48].

Потрібно стимулювати розвиток позитивних рис характеру у дітей, таких як впевненість у собі, віра у власні сили та вміння робити правильні рішення. Психолог може використовувати різні методики для підвищення самоповаги та позитивного мислення у спортсменів.

Загалом, індивідуальні психологічні програми для спортсменів віком 7-8 років у шашках допомагають покращити їх психологічні навички та досягти високих результатів у грі. Важливо враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного гравця, створюючи сприятливі умови для їхнього розвитку та успіху.

3.2. Особливості динаміки психофізіологічних показників дітей 7-8 років в процесі початкового навчання гри у шашки із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації і психологічного розслаблення

У відповідності до завдань та у межах констатувального та формувального частин дослідженя проведено контроль за рівнем психологічної підготовленості спортсменів віком 7-8 років, які використовували у тренувальному процесі різноманітні ігри та комплекси вправ, що спрямовані на формування уваги, пам·яті, психологічного розслаблення, стресостійкості.

У зв’язку з цим у межах формуючого експерименту було проаналізовано динаміку інтелектуального рівня, рівня уважності, пам’яті, емоційного стану під час проведення навчально-тренувальних занять.

Як видно з результатів, представлених в таблиці 3.8 на початку дослідження показники, які характеризують рівень продуктивність і стійкість уваги (Т1) обстежених дітей, становили 7,2±0,62 балів, що відповідає середньому рівню продуктивності та стійкості уваги дітей. (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Величини психофізіологічних показників та інтелектуальних здібностей дітей 7-8 років (n = 20) на початку дослідження ($\overline{x} \pm S$)

Назва тесту	Показник
Т1 – «Знайди і викресли», бали	7,2±0,62
Т2 – «Переплутані лінії», с	284,86±12,39
Т3 – «Різнокольорові квадрати», функціональний стан / (% кіл-сті дітей)	ФН – 5 (25%) ФГ – 5 (25%) ФР – 6 (30%) ФЗ – 4 (20%)

Примітки: тут і далі: Т1 – показники тесту «Знайди і викресли», що оцінює продуктивність і стійкість уваги обстеженої дитини; Т2 – показники тесту «Переплутані лінії», що оцінює концентрацію уваги і втомлюваність; Т3 – показники тесту «Різнокольорові квадрати», що оцінює психофізіологічний стан дитини; ФН – функціональна напруга; ФР – функціональне розслаблення; ФЗ – функціональне збудження; ФГ – функціональне гальмування

Час виконання тесту «Переплутані лінії», що характеризує рівень концентрації уваги і втомлюваності складав 284,86±12,39 с, що відповідає «нижче середньому» рівню концентрації уваги.

Оцінювання психофізичного стану спортсменів дозволило констатувати, що тільки 5 дитей мали функціональну напругу (ФН) (або 25%

від загальної кількості дітей, які брали участь у дослідженні), 5 дитей мали функціональне гальмування (ФГ), що склало 25%, 6 учнів мали функціональне розслаблення (ФР), що склало 30%, 4 дитини мали функціональне збудження (ФЗ), що склало 20%.

Очевидно, що на початку дослідження рівень психофізіологічних показників та інтелектуальних здібностей дітей 7-8 років можна охарактеризувати як «нижче середній» і «середній» рівень, що є цілком природним для початкового етапу тренувального процесу навчання гри у шашки.

Повторне обстеження дітей, які займаються шашками, проведене нами в середині періоду підготовки, дозволило констатувати наступне (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Величини психофізіологічних показників та інтелектуальних здібностей дітей 7-8 років (n = 20) в середині дослідження ($\overline{x} \pm S$)

Показники	Початок		Середина		% відн. приріст
Т1 (продуктивність і стійкість уваги), бали	7,2±0,62		7,85±0,44		+9,0%
Т2 (концентрацію уваги і втомлюваність), с	284,86±12,39		258,54±9,66		-10%
Т3 (рівень психофізіологічного стану), кількість дітей	ФН	5 (25%)	ФН	7 (35%)	+2
	ФГ	5 (25%)	ФГ	2 (10%)	-3
	ФР	6 (30%)	ФР	6 (30%)	0
	ФЗ	4 (20%)	ФЗ	5 (25%)	+1

Як видно з результатів представлених в таблиці 3.9 вже до середини експерименту для тих, хто займаються, відзначалась поліпшення практично всіх вивчених інтелектуальних здібностей та психофізіологічних показників. Так, рівень продуктивність і стійкість уваги збільшився до 7,85±0,44 балів (або на +9% у порівнянні з початком тренувального процесу), рівень концентрації уваги і втомлюваності покращився за рахунок зниження часу на виконання тесту «Переплутані лінії» до 258,54±9,66 с (або на -10%).

Збільшилась кількість дітей, які мали психофізичний стан «функціональна напруга» до 7 (що склало 35% від загальної кількості дітей), зменшилась кількість дітей, які мали психофізичний стан «функціональне гальмування» до 2 осіб, а кількість дітей з «функціональним розслабленням» залишилось стільки же – 6 осіб, а також збільшилась кількість дітей, які мали психофізичний стан «функціональне збудження» до 5 (або на 25%).

Представлені дані свідчать про те, що вже до середини періоду підготовки всі показники психофізіологічного стану та інтелектуальних здібностей дітей реєструвалися на достовірно більш високому, в порівнянні з початком експерименту. Варто зазначити, що збільшилась кількість дітей, які мають психофізичний стан «функціональна напруга» і «функціональне збудження», що є оптимальним варіантом позитивного реагування функціональної системи організму дитини на методику психологічної підготовки у тренувальному процесі.

Тенденція до оптимізації інтелектуального рівня, рівня уважності і емоційності дітей спостерігалася і протягом усього періоду початкової підготовки гри у шашки (табл. 3.10).

По закінченню експерименту ще більше зросла величина продуктивності і стійкості уваги (до 9,52±0,38 балів або на 32% в порівнянні з початком дослідження), час на виконання тесту «Переплутані лінії» ще більше вірогідно знизився до 210,73±6,47 с (або на -9%), що позитивним чином відобразилось на рівні концентрації уваги і втомлюваності та відповідало функціональному класу «вище середнього».

Як було зазначено вище, необхідною умовою для навчання шашок є стан функціональної напруженості (ФН) або функціонального збудження (ФЗ). По закінченню дослідження було зареєстровано позитивний перерозподіл дітей у групі за рівнем психофізичного статусу. Так, збільшилась кількість дітей, які мали функціональний «стан функціональної напруженості» (8 дітей, або 40% від загальної кількості дітей, які брали участь у дослідженні) і «функціонального збудження» (7 дітей, або 35%).

Таблиця 3.10

Величини психофізіологічних показників дітей 7-8 років на різних етапах дослідження ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Початок		Середина		Закінчення		% відн. приріст
Т1, бали	7,2±0,62		7,85±0,44		9,52±0,38*		+32%
Т2,с	284,86±12,39		258,54±9,66		210,73±6,47*		-9%
Т3, кіл-сть	ФН	5 (25%)	ФН	7 (35%)	ФН	8 (40%)	+3
	ФГ	5 (25%)	ФГ	2 (10%)	ФГ	2 (10%)	0
	ФР	6 (30%)	ФР	6 (30%)	ФР	3 (15%)	-3
	ФЗ	4 (20%)	ФЗ	5 (25%)	ФЗ	7 (35%)	+3

Примітка. * - p <0,05 у порівнянні з початком дослідження; % відн. приріст результатів у порівнянні з початком дослідження

Кількість дітей з психофізичним станом «функціональне розслаблення» зменшилась до 3 осіб, що склало лише 15%, а кількість дітей з психофізичним станом «функціональне гальмування» не змінилась і склала лише 2 особи (або лише 10% від загальної кількості дітей, які брали участь у дослідженні).

Таким чином, експериментальні дані, що отримані у дослідженні, дозволили констатувати, що у тренувальному процесі гри в шашки дітей 7-8 років використання програми психологічної підготовки із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення відзначається виражена оптимізація їх психофізіологічного статусу та підвищення рівня уважності й емоційності дітей.

З огляду на це, а так само раніше відмічені результати щодо динаміки зміни психофізіологічних показників, можна стверджувати про досить високу ефективність методики психологічної підготовки у тренувальному процесі початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет визначили, що психологічна підготовка є важливою складовою успішної спортивної діяльності у дітей віком 7-8 років, які займаються грою в шашки. Цей віковий період є ключовим для формування психологічних навичок та здібностей, які впливають на їх спортивні досягнення. Діти у віці 7-8 років мають свої особливості, такі як низький самоконтроль, коротка тривалість уваги та висока рухливість, які впливають на їхню спортивну діяльність. Тому тренер, психолог команди повинен враховувати ці особливості при розробці психологічних програм. Індивідуальні психологічні програми для спортсменів в цьому віці повинні бути спрямовані на розвиток уваги, концентрації, самоконтролю, релаксації та вміння приймати рішення. Вони повинні бути адаптовані до вікових та індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

2. Визначено організаційно-педагогічні умови реалізації навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки. Модернізація психологічної підготовки при початковому навчанні гри у шашки повина бути спрямована на формування особистісної компетентності, соціальної компетентності, пізнавальної компетентності, предметно-діяльнісної компетентності. Обов´язково треба враховувати мотивації дітей до занять шашками. Методика психологічної підготовки спрямована на розвиток концентрації уваги та фокусування на завданні, емоційного контролю та стресостійкості, творчого мислення та прийняття рішень.

3. Розроблено методику психологічної підготовки на основі навчально-тренувальної програми початкового навчання гри в шашки дітей 7-8 років із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення. Основними компонентами методики стали навчальні ігри з відповідними завданнями, а саме, обмеження часу гри, гра-пошук, гра-тренінг, тренування саморегуляції, а також комплекс вправ з

техніки релаксації та психологічного розслаблення (глибоке дихання, м'язова релаксація, візуалізація, елементи йоги, масаж, самомасаж, ароматерапія, музикотерапія).

4. Застосування у межах тренувальних занять методики психологічної підготовки із застосуванням ігрового методу та техніки релаксації та психологічного розслаблення сприяло оптимізації рівня психофізіологічних показників та інтелектуальних здібностей:

- результати заключного тестування показали вірогідно вищі, порівняно з даними на початку проведення занять гри у шашки, величин рівня продуктивності й стійкості уваги (на 32%, $p<0,05$), рівня концентрації уваги і втомлюваності покращився за рахунок зниження часу на виконання тесту (на -9%), а також збільшилась кількість дітей з функціональним станом, який характеризується як «функціональна напруженість» і «функціональне збудження», відповідно, на 40% та 35%, що є позитивним психофізіологічним станом для гри у шашки.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Березін Ф. М. Психологічні ігри для розвитку інтелекту дітей. Київ: Наш час, 2023. 200 с.
2. Бігун А. М. Психологія спорту. Київ: Основи, 2019. 320 с.
3. Бондаренко С. М. Основи психології в спорті. Львів: Літера, 2023. 280 с.
4. Верхошанський О. В. Специфіка тренувань юних шахістів та гравців у шашки. Спорт, 2021. 256 с.
5. Гончарук Н. Д. Вікова психологія. Київ: Либідь, 2018. 420 с.
6. Горбатюк В. М. Розвиток уваги та пам'яті через настільні ігри. Одеса: Освіта, 2019. 240 с.
7. Гриньова В. М. Психологічна підготовка молодих спортсменів. Харків: Фоліо, 2020. 298 с.
8. Денисюк І. Я. Основи дитячої психології для тренерів. Львів: Світ, 2017. 250 с.
9. Жук Л. Б. Психологія мотивації у спорті. Харків: Фактор, 2023. 310 с.
10. Жуков М. О. Психологія дитячого спорту. Київ: Здоров’я, 2022. 340 с.
11. Зайцев В. К. Психологічні особливості дітей 7–8 років. Одеса: Астропринт, 2019. 180 с.
12. Калініченко Л. О. Методика викладання шашок у дитячих спортивних школах. Харків: Книжковий світ, 2023. 150 с.
13. Кравець Р. Д. Візуалізація у спортивній підготовці. Львів: Апріорі, 2021. 260 с.
14. Кравченко С. Г. Стратегії психологічного тренінгу в спортивній підготовці. Дніпро: Інновація, 2018. 270 с.
15. Козловський С. В. Психологія успіху в дитячому спорті. Київ: Український видавничий союз, 2020. 300 с.

16. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.

17. Костюк Г. С. Методики психологічної діагностики та виховання в спорті. Львів: Манускрипт, 2018. 230 с.

18. Кузнєцов Ю. Н. Спортивна психологія: теорія та практика. Львів: Новий Світ-2000, 2020. 300 с.

19. Левченко К. О. Теорія і практика тренувань у шашках для дітей. Київ: Спорт, 2021. 190 с.

20. Литвиненко Л. Л. Дошкільна психологія. Київ: Академвидав, 2018. 310 с.

21. Лишенко Г. К. Особливості виховання волі та самодисципліни у дітей, що займаються спортом. Київ: Універсум, 2022. 210 с.

22. Макаренко Ю. М. Психологічні аспекти спортивної діяльності молодих шахістів та гравців у шашки. Одеса: Баланс, 2020. 260 с.

23. Мельник І. Б. Методика навчання шашок. Київ: Олімпійська література, 2021. 230 с.

24. Міщенко І. Т. Роль батьків у психологічній підготовці дитини до спортивних змагань. Київ: Грані, 2023. 220 с.

25. Мороз О. П. Вплив спорту на психологічний розвиток дитини. Черкаси: Брама, 2019. 220 с.

26. Нестерова Д. О. Виховання чемпіонів: від теорії до практики. Чернігів: Чернігівське земляцтво, 2022. 290 с.

27. Нікітін Ю. П. Система раннього виявлення талантів у спорті. Вінниця: Континент, 2020. 240 с.

28. Олійник В. П. Психологічні особливості дітей-спортсменів. Житомир: Полісся, 2022. 240 с.

29. Орел В. М. Психологічні методи в спортивній підготовці юних шахістів та гравців у шашки. Харків: Фізкультура і спорт, 2019. 190 с.

30. Павленко В. П. Ефективність психологічних тренінгів у спорті. Миколаїв: Видавництво МДУ, 2019. 210 с.

31. Петренко В. Ф. Основи психології. Київ: Либідь, 2023. 370 с.

32. Петриківська Л. С. Етапи психологічного розвитку дитини у спорті. Київ: Академія, 2020. 230 с.

33. Поліщук В. Л. Стратегії психологічної підтримки юних спортсменів. Київ: Наукова думка, 2021. 250 с.

34. Пушкін К. В. Когнітивні процеси в спорті. Чернігів: Час, 2022. 280 с.

35. Романенко В. Ю. Психологічна підготовка та супровід у спорті. Чернівці: Книги-XXI, 2017. 290 с

36. Руденко Л. Д. Психологія спортивної діяльності. Харків: Факт, 2017. 280 с.

37. Сімонов П. В. Емоційний світ дитини. Київ: Наукова думка, 2020. 260 с.

38. Сидоренко Е. В. Елементи психотерапії у спортивній практиці з дітьми. Дніпро: АртПрес, 2018. 270 с.

39. Сердюк І. З. Ігрові методи у психологічній підготовці дітей до змагань. Львів: Патріот, 2021. 210 с.

40. Соловйова А. І. Психологія раннього дитинства. Київ: Наукова думка, 2022. 210 с.

41. Тимошенко О. М. Динаміка психологічного стану спортсменів у змагальному процесі. Київ: Наукова думка, 2022. 270 с.

42. Ткаченко В. А. Розвиток когнітивних здібностей у дітей через ігри. Одеса: Баланс Бізнес Букс, 2021. 200 с.

43. Ушаков Д. В. Комунікативні навички для молодих спортсменів. Одеса: Освіта, 2023. 250 с.

44. Федоренко В. Т. Психологічне консультування в спорті. Львів: Видавництво Старого Лева, 2023. 320 с.

45. Чередниченко Г.А. Дитячий спорт та розвиток особистості. Київ: Довіра, 2021. 270 с.

46. Чернігівський С. В. Мотивація у спортивній діяльності дітей. Львів: Світ, 2018. 240 с.

47. Шевченко І. К. Дитяча та юнацька психологія. Київ: Академія, 2023. 380 с.

48. Шаповаленко І.Г. Соціально-психологічні аспекти спортивної діяльності дітей. Київ: Веселка, 2022. 210 с.

49. Шевчук В. Л. Психологічне здоров'я в спорті. Тернопіль: Навчальна книга, 2019. 180 с.

50. Яременко В.О. Стратегії навчання шашок. Київ: Шкільний світ, 2022. 150 с.

51. .Яценко Т.С. Становлення психологічної стійкості у юних спортсменів. Луцьк: Вежа, 2021. 200 с.