

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Данилюк В.І., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ

Анотація У статті описується проблема аналітичної практики, оскільки аналітика та розуміння гри є важливим елементом для досягнення успіху в шаховій грі. Доведено, що за допомогою аналізу партій, шахісти можуть виявити свої помилки, розвивати свої навички та виробляти нові стратегії гри. розробка та вдосконалення методик аналітичної підготовки шахістів, які б дозволяли максимально ефективно використовувати наявні інструменти та підвищувати рівень гри.

Ключові слова: шахи, розряди, аналітика, програма chessbase,

Постановка проблеми. Аналітична практика, як різновид практичної підготовки шахістів найкраще сприяє вихованню у спортсмена здатності самостійно мислити. Вона охоплює широкий діапазон функцій: ознайомлення з шаховою літературою, вивчення шахових стилів, шкіл і напрямків, ознайомлення з ідеями шахових задач та етюдів; самостійний, або за участю тренера, аналіз турнірних і матчевих партій, типових позицій, розробка дебютних репертуарів та нових систем, розгляд і оцінка творчості суперників, аналіз позицій відкладених партій; складання та поповнення індивідуальної шахової картотеки (при можливості - комп'ютерної), що включає проаналізовані дебютні системи, теоретичні позиції, типові партії, творчі характеристики суперників, статті та інші навчальні матеріали.

Проблема аналітичної практики в шахах є досить актуальною, оскільки аналітика та розуміння гри є важливим елементом для досягнення успіху в шаховій грі. За допомогою аналізу партій, шахісти можуть виявити свої помилки, розвивати свої навички та виробляти нові стратегії гри.

Завдяки розвитку технологій, доступ до інформації та програм для аналізу гри значно покращився. Однак, не всі шахісти володіють достатньою кількістю знань та навичок для ефективного

використання цих інструментів. Також, відсутність відповідної методики аналізу може зробити процес не виправдано складним та непродуктивним.

Тому, актуальним завданням є розробка та вдосконалення методик аналітичної підготовки шахістів, які б дозволяли максимально ефективно використовувати наявні інструменти та підвищувати рівень гри.

Мета дослідження – становити методи та прийоми аналітичної практики, що дозволяють підвищити рівень гри шахістів та забезпечити їм конкурентну перевагу на турнірах.

У дослідженні взяло участь 30 шахістів 2003 р. н. та молодших, які є учнями загальноосвітніх шкіл міста Рівного. З метою визначення кращих результатів, в таблицю обрано 7 самих активних спортсменів, які взяли найбільшу кількість участі в рейтингових змаганнях.

Для отримання результатів дослідження використовувалися різні методи аналізу, включаючи кількісний та якісний аналіз партій, рейтинговий коефіцієнт та рейтинговий перфоманс. Аналіз партій за допомогою шахових програм, статистичний аналіз даних, анкетування шахістів. Аналіз гри на онлайн платформах та простоту рейтингів спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналітична практика не була використана в наукових дослідженнях, проте були досліджені її окремі компоненти. Янків І. Т. в аналізі навчальних комп'ютерних шахових програм [2] провів їх класифікацію. Також зазначив, що запровадження комп'ютерних систем у навчально-тренувальний процес потребує більш детального аналізу сучасних шахових програм та

створення методик тренування. Проте сучасні шахові програми та інтернет ресурси потребують подальших досліджень.

Шанковський А. З., Улізько В. М., Бойчук Р. І. [3], дійшли висновку, що підготовка в шахах потребує постійної і якісної роботи шахістів, тренерів, організаторів, науковців, шахових клубів і всіх причетних до вдосконалення гри шахістів. Завдяки постійному розвитку комп'ютерних технологій вдосконалюється і

методика підготовки, тому важливо регулярно працювати над підвищенням кваліфікації і покращенням підготовки шахістів. Для досягнення високих розрядів і звань у шахах потрібно правильно організувати навчально-тренувальний процес. Сучасні тренери і шахісти в постійному пошуку нових ефективних шахових книг та комп'ютерних програм, щоб покращити методику підготовки.

Для пошуку найкращих програм та шахових рушіїв було проведено аналіз чемпіонату серед шахових рушіїв [4]. Було визначено найраших помічників при аналізі партій які потребують актуалізації в 2023 році.

Основні завдання спортивної підготовки з шахів: прищеплення стійкої зацікавленості до шахового спорту; набуття спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішних виступів у змаганнях; засвоєння основних засад психологічно-вольової та фізичної підготовки; виховання високих морально-етичних якостей; засвоєння основних принципів шахової естетики (прагнення до ідеально точної гри, до пошуків правильних і водночас глибоких, оригінальних і зовні красивих рішень за шахівницею тощо), застосування їх у практичній грі з метою вдосконалення спортивної майстерності.

Оскільки шахи належать до так званих гіподинамічних (нем'язових) видів спорту, в яких головне навантаження припадає на інтелектуальні зусилля, основним видом спортивної підготовки в них є спеціальна шахова підготовка. Її складові: а) теоретична підготовка (загальна теорія шахів, теорія дебюту, середини гри й ендшпілю, шахова історія та література); б) спеціальна практична підготовка (аналіз партій та позицій, контрольні роботи, реферати учнів, конкурси розв'язання композицій, комбінацій тощо, індивідуальні заняття, участь у кваліфікаційних і тренувальних змаганнях). Умовно можна виділити такі основні різновиди практичної підготовки - навчально-ігрова, змагальна та аналітична практика [1]. Шахи гра системна в якій тісно пов'язані всі вище описані складові, тому для хороших результатів необхідно підсилення всіх компонентів починаючи з теоретичної підготовки.

Переходячи плавно від теоретичної до практичної підготовки, спортсмени починають використовувати набуті знання та проводити аналіз партій та позицій з тренером, самостійно або спеціальним програмним забезпеченням, яке дозволяє за допомогою шутчного інтелекту оцінити позицію математично, та вказати помилки чи нові ідеї в критичних моментах. У технічному арсеналі шахістів з'явився такий потужний інструмент, як персональний комп'ютер, що дозволяє найбільш ефективно реалізувати багато функцій збору, систематизації, зберігання шахової інформації, тактичного аналізу обраних позицій найвищої якості на недоступному для шахістів біологічному рівні. Підвищилася інтенсивність занять з рішенням тренувальних і контрольних завдань, з перевіркою різних відгалужень і варіантів, з акцентом уваги на найважливіших тонкощах у цих розгалуженнях. Нині існує безліч баз шахових довідників де можна знаходити партії суперників, проаналізувати їх та знаходити помилки в теоретичній та практичній підготовці гравців. Те саме можна використовувати для підсилення своєї гри, знаходити слабкі місця аналізуючи партію за допомогою програмного забезпечення.

На даний момент найкраща багатфункціональна оболонка для аналізу є Chessbase[5]. Велику перевагу над звичайною літературою отримують ті книги та матеріали, які переглядають в форматі chessbase. Це додає зручності як при тренуваннях з групою учнів, так і самостійно. Крім простоти подачі, не потрібно щоразу мати з собою шахову дошку, головна перевага в наявності шахового рушія, який аналізує варіанти та визначає найкращі ходи. У аналізах та дослідженнях використовуюється остання версія вільного та відкритого шахового рушія Stockfish, оскільки він займає перші місця з рейтингових списків шахових рушіїв і серед програм з відкритим початковим кодом є найсильнішою. На момент написання статті остання версія рушія є Stockfish 15.1 випущений 2022-12-04 [6].

Планування практичної підготовки варто починати з календаря змагань. Зазвичай для цього є календарні плани а також відомі суперники. Щоб знайомитись з дебютними репертуарами та

стилями опонентів необхідно знайти їх партії та статистику. Для цього використовуємо базу партій в форматі .ctg (megabase), яку завантажуюмо з інтернет ресурсів, відсортовуємо по прізвищу та по кольору, та оцінюємо його партії та статистику, дебютну підготовку, гру в міттельшпілі та ендшпілі. Находимо слабкі та сильні місця, визначаємо стиль гри та обираємо відповідну тактику ведення партії.

Крім стаціонарних програм широко набувають популярність різні інтернет ресурси. Для спортивної підготовки шахістів рекомендовано використовувати шаховий інтернет-сервер - Lichess.org [7]. Основною функцією сайту є гра в шахи онлайн або по листуванню проти інших гравців із використанням різних варіантів контролю часу. Усі партії, зіграні зареєстрованими користувачами, зберігаються на сервері, при цьому надається статистична інформація якою ми можемо користуватися і можливість пошуку серед них. Партії можуть бути як такими, що не впливають на рейтинг гравця, так і рейтинговими, останні використовуються для підрахунку рейтингу гравця з розбивкою за контролем часу (бліц, класичні шахи, тощо). Для аналізу всіх зіграних партій може бути задіяний шаховий рушій Stockfish. Крім партій з реальними людьми, користувачі також можуть грати і проти комп'ютера. Lichess надає широкі можливості щодо вдосконалення тактичної складової гри (розв'язок шахових задач із пошуку мату, пошуку найкращого ходу) вдосконалення володіння шаховою нотацією і тренування знань дебютів. Крім різних варіантів часового контролю в стандартних шахах, сайт підтримує також інші менш популярні варіанти шахової гри.

Таким чином аналітична практика дає максимально можливі результати на турнірах, також сприяє максимальному підсиленню спортсмена. Використовуючи таку методику можна досягати максимальних результатів, коли робота та аналіз проводиться не тільки під час партії але коли підготовка була «домашньою». Кожна зіграна партія повинна аналізуватись та зберігатись. Для цього учні заводять поряд з теоретичною базою партій свої.

Головним критерієм оцінки сили гравця є шаховий рейтинг, звання або розряд. Проведемо аналіз приросту рейтингу учнів шахового гуртка ЗОШ № 18, які за з 2016 року по 2020 рік активно використовували шахове програмне забезпечення. Основна увага на тренуваннях приділялась саме аналітичній практиці з використанням [5] chessbase або [7] Lichess.org.

Для прикладу: Смикало С. активно використовував відповідне програмне забезпечення. На турнірах, коли були відомі суперники, активно готувався до кожної партії за допомогою баз партій chessbase. Використовував статистичні аналізи Lichess. Точність партій значно підвищилась, середня втрата сотих пішаків значно зменшилась [8].

Рейтинг з миттєвтих шахів Криворучка М. за період з 2018 по 2020 рік змінився на +497 пунктів [9].

Таблиця 1.

**Національні рейтинги учнів шахового гуртка
ЗОШ №18 за період 2016-2020 рік [10].**

Дата	Спортсмен/національний рейтинг (згідно кваліфікаційної комісії ФШУ)						
	Смикало С.	Громова О.	Шинкарчук Б.	Кальчук В.	Лукачук А.	Криворучко М.	Броварський Д.
01.10.2016	1923						
01.01.2017	2020						
01.04.2017		1905	1901				
01.07.2017	2069		1914				
01.10.2017	2095	1910	1922	1933			
01.02.2018	2100						
01.05.2018	2136	1933	2023	2037	1724	1809	
01.11.2018	2206	1995	2079	2012		1792	
01.02.2019	2241	1980	2070				
01.05.2019	2235	2040	2060	2061	1803	1975	

01.10.2019	2314	2084	2110	2078	1817	1943	1761
01.04.2020	2289	2039	2081	2120	1933	2052	1852

Таблиця 2.

Індивідуальна статистика розрядів та приросту національних рейтингів з класичних шахів

№	приріст прізвище	розряд на 2016 рік	017	018	019	020	Сума	розряд на 2020 рік
1	Смикало	1 р.	+172	+111	+108	-25	+366	Кмс
2	Громова	2 р.	+5	+85	+89	-45	+134	Кмс
3	Шинкарчук	2 р.	+21	+157	+31	-29	+180	Кмс
4	Кальчук	2 р.		+79	+66	+42	+187	Кмс
5	Лукачник	3 р.			+93	+116	+209	1 р.
6	Криворучко	3 р.			+134	+109	+243	1 р.
7	Броварський	б.р.				+91	+91	1 р.

Таблиця 3.

Динаміка шахових рейтингів учнів шахового гуртка ЗОШ №18 за період 2016-2020 рік у (%) від початкового рейтингу

№	приріст (%) прізвище	2017 рік	2018 рік	2019 рік	2020 рік	сума приросту рейтингу
	Смикало	+8.9%	+14,7%	+20,3%	+19.0%	+366
	Громова		+4,7%	+9,4%	+7%	+134
	Шинкарчук		+9,4%	+11%	+9.5%	+180
	Кальчук		+4%	+7,5%	+9,7%	+187
	Лукачник			+8,5%	+12,1%	+209
	Криворучко			+7,4%	+13,4%	+243
	Броварський				+5,1%	+91

Як бачимо, з активним залученням аналітичної практики в тренувальний процес рейтинги гравців зростають. Смикало С. у 2016 році мав національний рейтинг - 1923, а в 2020 році - 2314.

Цей приріст рейтингу є ознакою ефективності методу з використанням програмного забезпечення. Встановлено взаємозв'язок між інтенсивністю аналітичної підготовки та рейтинговими досягненнями гравців. З таблиці помітно, що приріст шахової майстерності зростає з збільшенням часу на тренуванні відведеного для аналітичної практики.

Згідно кваліфікації єдиної спортивної комісії України (ЄСК) національні рейтинги відповідають силі розрядів [10]. В систему кваліфікації входять: звання, розряд та рейтинг. Перший розряд – рейтинг від 1900. Кандидат у майстри спорту (КМС) – рейтинг від 2100 (2050 для дівчат), це найвищий спортивний розряд, гравець рівня КМС може претендувати на хороші результати обласних та всеукраїнських змаганнях. Званню майстер спорту (National master) Україні відповідає рейтинг 2325 (національний рейтинг). Крім рейтингу необхідно виконати всі умови ЄСК для турніру з нормою майстра спорту з шахів. Ще більші прирости можна побачити якщо переглядати рейтинги інтернет ресурсів та рейтингів FIDE з швидких та бликавичних шахів, оскільки кількість партій за проміжок часу має значення для актуалізації цього показника.

Висновок. Проведено моніторинг юних спортсменів-шахістів, які в процесі підготовки активно використовували аналітичну практику, як з тренером так і індивідуальну. Встановлено, що методи аналітичної практики, пов'язані з використанням chessbase або lichess.org суттєво підвищили спортивні показники спортсменів. Також підвищилась якісь шахових партій. Найбільші показники підвищення рейтингу показали спортсмени які додатково займались індивідуально аналітичною практикою з сучасним програмним забезпеченням.

Перспективою подальших досліджень є дослідження аналітичної практики шахістів, її вплив на покращення гри, рейтингів та результатів, а також сучасних технологій для аналізу гри та вдосконалення навичок.

Список використаних джерел

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К, 2008. – 144 с.
2. Янків І.Т. Аналіз навчальних комп'ютерних шахових програм Львівський державний університет фізичної культури, 2007. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://core.ac.uk/download/pdf/304295528.pdf>
3. Шанковський А. З., Улізько В. М., Бойчук Р. І. Шляхи покращення процесу підготовки шахістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 5 (150) 2022 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/37292/Shankovskiy%20A.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. The Top Computer Chess Championship TCEC Season 8 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.chessdom.com/tcec-season-8-complete-information/>
5. Інструкція Chessbase [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.chessbase.ru/manual/chessbase-15/>
6. Інформація про шаховий рушій Stockfish [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Stockfish>
7. Шаховий сервер Lichess [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Lichess>
8. Аналіз партій [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://lichess.org/page/accuracy>
9. Статистика гравця на шаховому сервері Lichess [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://lichess.org/@/gross2005/perf/blitz>
10. Сторінка кваліфікаційної комісії ФШУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.ukrchess.org.ua/kvalif/index.html>

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»