

Удосконалення фізичної та технічної підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки

*Олександр Валерійович Прохоров*¹

Опубліковано	Секція	УДК
30.06.2025	Фізична культура і спорт	796.41:004.738.5
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17139605		

Анотація. У статті розглянуто проблему удосконалення фізичної та технічної підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки. Показано, що традиційне уявлення про шахи як виключно інтелектуальний вид спорту вже не відповідає сучасним вимогам освітньо-спортивної практики. Фізична витривалість виступає визначальним чинником, який забезпечує стійкість когнітивних процесів, здатність до тривалої концентрації, контроль емоційного стану та збереження працездатності в умовах турнірного навантаження. Технічна підготовка, у свою чергу, формує фундамент інтелектуальної діяльності шахіста, адже опанування стандартних позицій, типових комбінацій та дебютних варіантів створює основу для стратегічного мислення. Автори статті доводять, що відсутність синхронізації фізичного й технічного розвитку призводить до фрагментарності тренувального процесу й обмежує перспективи юних спортсменів.

У роботі обґрунтовано доцільність використання принципу синхронізації фізичних вправ із технічними завданнями як методичної основи підготовки. Запропоновано матрицю, яка демонструє різні рівні інтеграції, від легкої до складної, та визначає їхній педагогічний ефект. Показано, що саме завдяки синхронізації формується комплексна стійкість шахіста: поєднання витривалості з аналітичними навичками забезпечує здатність приймати ефективні рішення навіть у стані фізичного виснаження. Крім того, виокремлено методологічні орієнтири вдосконалення підготовки: прогресивність, що гарантує поступове нарощування навантажень; варіативність, яка забезпечує різноманітність форм і завдань; індивідуалізація, що враховує психофізіологічні особливості спортсмена. Взаємодія цих трьох принципів створює цілісну педагогічну модель, придатну для впровадження в освітньо-спортивних програмах.

Особливу увагу приділено виховному та національно-педагогічному потенціалу шахів. Доведено, що шахи виховують самодисципліну, відповідальність, стратегічну гнучкість і водночас інтегруються в ширший контекст української педагогіки, орієнтованої на формування патріотичної стійкості та суспільної консолідації. У висновках наголошено, що шахи в сучасному освітньо-спортивному просторі постають як інтелектуальна гра, спортивна дисципліна та багатовимірний педагогічний інструмент, що поєднує фізичний розвиток, технічну підготовку та виховний вплив.

Результати дослідження створюють підґрунтя для подальшої розробки практичних програм підготовки, які дозволять систематизувати навчально-

¹ викладач та аспірант Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського, Кафедра стрільби та технічних видів спорту

тренувальний процес і піднести шахи до рівня комплексного освітнього засобу формування гармонійно розвиненої особистості.

Ключові слова: шахи; фізична підготовка; технічна підготовка; когнітивна працездатність; синхронізація тренувань; методологічні принципи; національно-педагогічний потенціал.

Improving physical and technical training of chess players at the stage of preliminary basic preparation

Abstract. The article addresses the issue of improving the physical and technical training of chess players at the stage of preliminary basic preparation. It is shown that the traditional perception of chess as an exclusively intellectual sport no longer meets the modern requirements of educational and sports practice. Physical endurance appears not as a secondary, but as a decisive factor that ensures the stability of cognitive processes, the ability to maintain long-term concentration, control emotional states, and preserve performance under tournament loads. Technical training, in turn, forms the foundation of the chess player's intellectual activity, since mastering standard positions, typical combinations, and opening variations creates the basis for strategic thinking. The authors argue that the lack of synchronization between physical and technical development leads to fragmentation of the training process and limits the prospects of young athletes.

The study substantiates the feasibility of applying the principle of synchronizing physical exercises with technical tasks as the methodological foundation of training. A matrix is proposed that demonstrates different levels of integration, from simple to complex, and defines their pedagogical effect. It is shown that synchronization forms the comprehensive resilience of a chess player: the combination of endurance and analytical skills ensures the ability to make effective decisions even in a state of physical fatigue. In addition, methodological guidelines for improving training are identified: progressiveness, which guarantees gradual increase in loads; variability, which provides diversity of forms and tasks; and individualization, which takes into account the psychophysiological characteristics of the athlete. The interaction of these three principles creates a holistic pedagogical model suitable for implementation in educational and sports programs.

Special attention is paid to the educational and national-pedagogical potential of chess. It is proven that chess fosters self-discipline, responsibility, and strategic flexibility, while being integrated into the broader context of Ukrainian pedagogy, oriented toward the formation of patriotic resilience and social consolidation. The conclusions emphasize that chess in the modern educational and sports space is not only an intellectual game or sports discipline, but also a multidimensional pedagogical tool that combines physical development, technical training, and educational influence.

The results of the study provide a foundation for further development of practical training programs that will allow for the systematization of the educational and training process and elevate chess to the level of a comprehensive educational means for shaping a harmoniously developed personality.

Keywords: chess; physical training; technical training; cognitive performance; training synchronization; methodological principles; national-pedagogical potential.

Вступ

Сучасний розвиток шахів як інтелектуально-спортивної дисципліни супроводжується зростанням уваги до педагогічних основ підготовки спортсменів. Якщо раніше акцент робився переважно на когнітивних аспектах гри: пам'яті, логічному мисленні, стратегічному прогнозуванні – то сьогодні дедалі очевиднішою стає необхідність цілісного підходу, що інтегрує фізичний, технічний і виховний компоненти.

У цьому контексті особливе значення набуває етап попередньої базової підготовки, який формує фундамент подальшого спортивного розвитку та визначає можливості шахіста для входження у вищі рівні змагальної практики.

Наукова література з проблематики шахової підготовки відзначає низку підходів до вивчення цього питання. Зокрема, Шанковський А. [1], Axel A., Betsabé R. [2] досліджували фізичні передумови успішної шахової гри; Толкунова І. [3], Чижевський Н. [4], Пітин М. [5], Пен Л. [6] – роль технічної бази у становленні індивідуального стилю шахіста; Машченко Т. [7], Горголь П. [8] – виховний потенціал шахів як освітнього інструмента; науковці Шмиголь Н. і Єлісеєв Є. [9] у своїй праці досліджували економічну доцільність запровадження інноваційного підходу до шахової освіти через відкриття онлайн-шкіл, що узгоджується з ідеєю інтеграції сучасних методик у систему підготовки шахістів.

Водночас аналіз наявних праць засвідчує недостатню увагу до інтеграції фізичної та технічної підготовки як взаємозалежних складових тренувального процесу. У практиці переважає або ізольований розвиток технічних навичок, або фрагментарне включення фізичних вправ без їхнього логічного поєднання з шаховою діяльністю. Виникає дисбаланс, що негативно позначається на стійкості, продуктивності та психологічній готовності спортсменів. Комплексний підхід до теорії підготовки шахістів потребує подальшого розвитку [14-17].

Отже, актуальність статті полягає в необхідності теоретичного обґрунтування й методичного структурування процесу підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням органічної взаємодії фізичного та технічного компонентів. Пропонований підхід дозволяє розглядати шахи як інтелектуальну гру та водночас педагогічний інструмент формування стійкої, дисциплінованої й стратегічно мислячої особистості.

Результати

Шахи традиційно сприймаються як інтелектуальний вид спорту, де вирішальне значення мають аналітичне мислення, пам'ять і здатність до стратегічного прогнозування. Проте сучасна спортивна педагогіка переконливо доводить: інтелектуальна продуктивність неможлива без належного рівня фізичної підготовленості. Витривалість, стійкість нервової системи, оптимальний тонус організму визначають здатність шахіста зберігати концентрацію впродовж багатогодинних партій та серій турнірів [10]. В умовах високих навантажень саме фізична складова стає запорукою стабільності розумових процесів.

Паралельно з цим технічна підготовка, яка охоплює засвоєння базових комбінацій, дебютних схем і типових позиційних прийомів, формує фундамент індивідуального стилю гри, забезпечує оперативність ухвалення рішень та підвищує точність виконання тактичних задумів. На етапі попередньої базової підготовки відсутність системної роботи над технічною складовою призводить до фрагментарності знань і втрати стратегічної цілісності.

Актуальність проблеми посилюється ще й тим, що шахи дедалі активніше інтегруються у сферу освіти як засіб розвитку критичного мислення, уваги й самодисципліни. Освітньо-спортивний простір потребує програм, які синхронізують фізичну та технічну підготовку, адже лише цілісний підхід створює умови для гармонійного становлення молодого шахіста. У контексті української педагогічної традиції ця проблема набуває особливої ваги: формування інтелектуально й фізично стійкої особистості прямо співвідноситься з завданнями національного відновлення та консолідації суспільства.

Попри очевидну потребу в поєднанні фізичної та технічної складових тренувального процесу, у практиці підготовки юних шахістів переважає однобічність.

Значна частина тренерів і методистів робить акцент виключно на інтелектуальній та технічній роботі: опрацюванні дебютних варіантів, розв'язуванні тактичних задач, моделюванні ігрових ситуацій. При цьому фізична підготовка часто залишається поза системним контролем і сприймається як другорядна. Такий дисбаланс у довгостроковій перспективі обмежує можливості спортсмена досягати стабільно високих результатів.

З іншого боку, навіть ті навчальні програми, які включають фізичні вправи, здебільшого не інтегрують їх із технічною діяльністю. Відсутність методичної синхронізації призводить до того, що розвиток фізичної витривалості не трансформується у підвищення ефективності шахової гри. У результаті формуються паралельні вектори тренувального процесу, які не взаємодіють між собою й не створюють єдиного педагогічного середовища.

Отже, дослідницька проблема полягає у відсутності комплексної моделі попередньої базової підготовки, яка б поєднувала фізичні та технічні аспекти як взаємодоповнювані компоненти. Розв'язання цієї проблеми відкриває можливість для створення інноваційної методики підготовки шахістів, що відповідатиме вимогам сучасної освітньо-спортивної практики та сприятиме гармонійному розвитку особистості юного спортсмена.

Фізична витривалість визначає здатність організму шахіста зберігати оптимальний рівень працездатності протягом тривалих інтелектуальних навантажень. У процесі багатогодинних партій відбувається активна робота пам'яті й аналітичного мислення, інтенсивне напруження нервової системи. Без достатнього рівня фізичної підготовленості зростає втомлюваність, погіршується концентрація, сповільнюється швидкість прийняття рішень. Саме тому фізична витривалість виконує роль «енергетичного підґрунтя» для когнітивних процесів [1].

Педагогічні дослідження підтверджують, що розвиток витривалості сприяє стабілізації психофізіологічних функцій: підтриманню оптимального рівня серцево-судинної діяльності, ефективному постачанню мозку киснем, швидшому відновленню після стресових ситуацій. Зазначена закономірність безпосередньо корелює з підвищенням точності мисленневих операцій, стійкістю уваги й умінням контролювати емоції в критичних ігрових моментах [11].

Отже, фізична витривалість у шахах постає ключовою умовою збереження когнітивної працездатності, а її системне формування на етапі попередньої базової підготовки створює фундамент для майбутніх спортивних досягнень, оскільки дозволяє поєднати інтелектуальний потенціал із фізичною стійкістю організму.

Розуміння взаємозалежності між фізичними навантаженнями та когнітивними процесами шахіста потребує чіткої систематизації. Попередній аналіз показав, що витривалість формує базу для концентрації уваги й підвищує здатність контролювати емоції в умовах турнірного стресу. Однак для глибшого усвідомлення педагогічної логіки підготовки необхідно структурувати ці зв'язки за видами фізичних вправ, механізмами їхнього впливу та результатами для інтелектуальної і психологічної сфер. Саме така структуризація дозволяє побачити цілісну картину й виокремити педагогічні орієнтири, на основі яких вибудовується методика тренувань. Узагальнені положення відображені в Таблиці 1.

Подані у таблиці дані демонструють, що фізичні навантаження розвивають тілесні ресурси шахіста, а також безпосередньо впливають на його когнітивну продуктивність та психологічну стійкість. Кожен тип вправ створює власний спектр ефектів, проте їхнє педагогічне значення розкривається саме у взаємозв'язку: аеробні тренування підтримують працездатність, силові формують волю, координаційні сприяють стратегічній гнучкості, вправи на витривалість виховують наполегливість, а дихальні практики забезпечують емоційний баланс. У результаті інтегрований фізичний розвиток стає необхідною умовою для формування повноцінного шахового мислення.

Взаємозв'язок фізичних навантажень із концентрацією та стресостійкістю шахістів на етапі попередньої базової підготовки

Тип фізичних навантажень	Механізм впливу на організм шахіста	Результати для когнітивної сфери	Вплив на здатність протидіяти стресу	Педагогічна інтерпретація
Аеробні вправи (біг, плавання, велотренування)	Активізують серцево-судинну систему, підвищують оксигенацію мозку, стабілізують енергетичний обмін	Підвищення стійкості уваги, зростання швидкості реакцій, підсилення працездатності під час тривалих партій	Зменшення рівня тривожності, стабілізація емоційного стану	Сприяють формуванню довготривалої концентрації як базової передумови для стратегічного мислення
Силкові вправи з помірним навантаженням	Розвивають м'язовий тонус, стимулюють вироблення ендорфінів, формують внутрішню дисципліну	Зростання самоконтролю та здатності зосереджуватися на завданні, зменшення розсіяності	Посилення психологічної витримки, розвиток здатності переносити напружені ситуації	Використовують ся як інструмент педагогічного впливу для формування волі та стійкості
Координаційні вправи (гімнастика, рухливі ігри, вправи на баланс)	Активізують сенсомоторні функції, інтегрують роботу кори головного мозку та нервової системи	Покращення здатності швидко переключати увагу, розвиток точності мислення	Формування готовності до несподіваних ігрових змін, контроль імпульсивних реакцій	Підтримують розвиток стратегічної гнучкості й підсилюють здатність адаптуватися до динамічних змін у грі
Вправи на витривалість (довготривалі циклічні тренування)	Розвивають здатність організму тривалий час працювати без виснаження, тренують нервову систему до стабільності	Формування здатності мислити без зниження ефективності впродовж кількох годин	Зменшення ризику психічного виснаження під час турнірів, стійкість до монотонного навантаження	Стають підґрунтям для виховання наполегливості та працездатності як педагогічних якостей
Дихальні та релаксаційні практики (йога, медитація, вправи на дихальний контроль)	Нормалізують роботу нервової системи, знижують рівень кортизолу, відновлюють енергетичний баланс	Підтримка ясності мислення, підвищення ефективності пам'яті	Здатність швидко відновлювати емоційну рівновагу, зниження впливу стресу	Використовують ся як педагогічні засоби для виховання внутрішнього самоконтролю та здатності зберігати стратегічний фокус

Сформовано автором за [1-5, 12, 13]

Водночас фізична складова не може існувати у відриві від технічної, оскільки створює сприятливе середовище для ефективного засвоєння базових шахових елементів, але сама по собі не формує індивідуального стилю гри. Саме тому наступним кроком аналізу виступає характеристика технічної підготовки, яка визначає структурну основу інтелектуальної діяльності шахіста на етапі попередньої базової підготовки.

Технічна підготовка на базовому рівні становлення шахіста забезпечує засвоєння тих інструментів, без яких неможливе свідоме й цілеспрямоване стратегічне мислення. Володіння стандартними позиціями, типологічними комбінаціями та базовими варіантами гри створює необхідний арсенал для побудови складніших стратегій. На початковому етапі розвитку шахіст не здатний генерувати новаторські ідеї без попередньо засвоєного технічного фундаменту, який слугує системою орієнтирів у позиційних і тактичних ситуаціях.

Сутність технічної підготовки полягає у відпрацюванні шаблонних ходів та формуванні стійкого механізму мисленнєвого автоматизму. Постійне зіткнення з типовими ігровими ситуаціями формує вміння швидко розпізнавати позиційні закономірності, прогнозувати їхні наслідки та ухвалювати оптимальні рішення в умовах обмеженого часу. Завдяки цьому технічний рівень переходить у когнітивний: від простого відтворення до усвідомленого конструювання комбінацій [5].

У педагогічному вимірі технічна підготовка виконує роль своєрідної «граматики» шахової мови. Як неможливо писати тексти без знання алфавіту й базових правил, так само неможливо мислити стратегічно без чіткої технічної основи. Для юних шахістів етап попередньої базової підготовки стає вирішальним: він формує здатність діяти не інтуїтивно, а на основі узагальнених структурних моделей гри. Саме на цьому рівні закладається фундамент аналітичної дисципліни, що в майбутньому перетворюється на зріле шахове мислення [6].

Отже, технічна підготовка формує фундаментальні засади шахового мислення, забезпечує накопичення базового арсеналу прийомів та створює умови для стратегічної цілісності гри. Водночас педагогічний досвід свідчить, що навіть найґрунтовніші технічні знання втрачають ефективність, якщо вони не підкріплені належним фізичним ресурсом. Швидкість реакцій, здатність утримувати увагу протягом тривалого часу, контроль над емоційними станами – усі ці характеристики безпосередньо залежать від фізичної підготовленості спортсмена. Саме тому подальший розгляд вимагає переходу від ізолюваного аналізу фізичного й технічного компонентів до осмислення їхньої органічної взаємодії як цілісної педагогічної системи.

Для того щоб уникнути формального розділення фізичної та технічної підготовки, доцільно розглядати їх у координатах синхронізації. Методична інтеграція дає змогу поступово підвищувати складність завдань, переводячи учня від простих форм взаємодії до складних моделей, наближених до турнірної практики. Завдяки такому підходу забезпечується системність розвитку, що дозволяє педагогові контролювати окремі параметри тренування та цілісну динаміку становлення шахіста. Узагальнені можливості синхронізації представлені в матриці, що відображає різні рівні інтеграції фізичних вправ із технічними завданнями (табл. 2).

Таблиця 2

Матриця синхронізації фізичних вправ і технічних завдань у підготовці шахістів

Фізичні вправи	Технічні завдання	Рівень синхронізації	Очікуваний педагогічний ефект
Легка пробіжка (10–15 хв)	Розв'язування 3–5 стандартних тактичних задач	Легка	Формування звички до мислення після помірного фізичного навантаження; розвиток здатності входити в когнітивний режим без втрати якості рішень
Вправи на координацію та баланс	Опрацювання базових	Легка	Розвиток моторно-когнітивної узгодженості; формування стратегічної гнучкості

	дебютних варіантів		
Біг середньої інтенсивності (20–25 хв)	Серія позиційних задач із часовим обмеженням	Помірно складна	Тренування концентрації в умовах втоми; розвиток стійкості уваги й уміння швидко ухвалювати рішення
Силові вправи з власною вагою (відтискання, планка)	Виконання коротких тактичних комбінацій на швидкість	Помірно складна	Виховання психологічної витримки; поєднання фізичного напруження з необхідністю зберігати точність мислення
Інтервальні тренування високої інтенсивності	Розіграш партії з контрольним часом у 5–10 хвилин	Складна	Моделювання турнірної ситуації з максимальним стресом; формування здатності приймати ефективні рішення у стані фізичного виснаження
Тривала витривалісна активність (плавання, велотренажер понад 40 хв)	Аналіз та коментування власних або чужих партій	Складна	Вироблення навички зберігати глибину мислення після тривалого фізичного навантаження; виховання аналітичної дисципліни

Розроблено автором

Аналіз показує, що синхронізація фізичних і технічних компонентів формує якісно новий педагогічний ефект: шахіст набуває здатності зберігати концентрацію й мислити стратегічно навіть у стані фізичного виснаження. Така інтеграція перетворює тренувальний процес на комплексну модель розвитку, де кожна вправа має багатовимірне значення – одночасно зміцнює тіло, дисциплінує волю й підвищує точність розумових дій. Водночас для того щоб ця модель не залишалася випадковим набором вправ і завдань, необхідно визначити чіткі методологічні орієнтири, які задають логіку поступовості, варіативності та індивідуалізації підготовки, забезпечуючи її ефективність і надійність у довгостроковій перспективі.

Системне удосконалення підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки можливе лише за умови впровадження цілісної методологічної основи, яку слід будувати на трьох ключових принципах – *прогресивність, варіативність та індивідуалізація*. Взаємодія принципів взаємодія створює логічну модель, що поєднує поступовий розвиток навичок, різноманітність тренувальних підходів та врахування особистісних особливостей спортсмена.

Прогресивність забезпечує послідовне нарощування як фізичного, так і технічного навантаження. Завдяки цьому шахіст переходить від простих завдань до складніших, від коротких вправ до тривалих турнірних моделей. Без поступового розвитку неможливо сформувати стійку адаптацію до змагального навантаження [9].

Варіативність виконує роль компенсаторного та розвивального механізму. Різні типи фізичних вправ поєднуються з широким спектром технічних завдань: від стандартних тактичних комбінацій до аналізу нетипових позицій. Завдяки цьому формується гнучкість мислення, здатність швидко адаптуватися до змін і знаходити нестандартні рішення. Варіативність доповнює прогресивність, адже лише різноманітні форми роботи забезпечують повноцінне засвоєння досвіду [11].

Індивідуалізація інтегрує два попередні принципи у практику, надаючи їм адресності. Передбачає вона врахування когнітивного стилю, психофізіологічних характеристик і рівня підготовленості конкретного спортсмена. Тренер формує програму, у якій поступове ускладнення (прогресивність) і багатоваріантність завдань (варіативність) узгоджуються з реальними можливостями та темпом розвитку кожної особистості.

У системному взаємозв'язку ці принципи утворюють методологічний трикутник: *прогресивність забезпечує поступ, варіативність надає гнучкості, індивідуалізація гарантує адресність і ефективність застосування*. Модель підвищує результативність підготовки та водночас відповідає виховним завданням педагогіки спорту, орієнтованої на формування стійкої, цілісної та самодостатньої особистості.

Запровадження принципів прогресивності, варіативності та індивідуалізації створює цілісну педагогічну модель підготовки шахістів, що виходить за межі суто спортивних завдань, формує технічні навички та фізичну витривалість і сприяє становленню особистості: виховує наполегливість, дисципліну, здатність діяти стратегічно у складних умовах. У цьому аспекті шахи постають важливим виховним інструментом. Відповідний потенціал особливо помітний у контексті української педагогічної традиції, де спортивна підготовка нерозривно поєднується з формуванням патріотичної свідомості та національної стійкості. Саме тому подальший аналіз зосереджується на виховному й національно-педагогічному вимірі шахів.

Шахи посідають особливе місце в системі педагогіки спорту, оскільки поєднують інтелектуальну та виховну складові в унікальній формі. Як результат, цей вид діяльності постає водночас грою і моделлю стратегічного мислення, що формує цілісну особистість, здатну діяти розважливо й відповідально. У сучасних умовах української освіти шахи набувають ще й символічного значення – вони уособлюють ідею боротьби, вміння передбачати кроки суперника та досягати перемоги шляхом послідовних стратегічних дій [7].

Виховний потенціал шахів виявляється у розвитку таких рис шахістів, як самодисципліна, зібраність, здатність до довготривалої концентрації. Кожна партія стає своєрідним тренінгом відповідальності: учень бачить наслідки власних рішень, вчиться прогнозувати й брати на себе відповідальність за обрані дії. Завдяки цьому формується внутрішня чесність і готовність діяти в умовах невизначеності – навички, які сьогодні набувають виняткової ваги для громадянського становлення молоді.

У національно-педагогічному вимірі шахи виконують ще одну важливу функцію: вони інтегрують виховний процес у ширший контекст української стійкості. В умовах воєнних випробувань країна потребує покоління, яке мислить стратегічно, зберігає холонокровність і водночас здатне до рішучих дій. Шахи, завдяки своїй логіці й ціннісному підґрунтя, стають інструментом формування саме таких якостей. Приклад гри доводить, що перемога досягається не випадковим успіхом, а системною підготовкою, злагодженими діями й вірою у власні сили [8].

Отже, педагогічний процес, побудований на основі шахів, виходить далеко за межі спортивного результату та стає елементом національного виховання, спрямованого на зміцнення ідентичності й патріотичної стійкості. У підсумку формується оптимістична перспектива: кожен юний шахіст водночас є учасником освітнього проекту, який готує нове покоління стратегів – у спорті, науці та суспільному житті України.

Висновки

У ході дослідження було показано, що вдосконалення підготовки шахістів на етапі попередньої базової підготовки потребує інтеграції фізичної та технічної складових у єдину педагогічну систему. Фізична витривалість забезпечує стійкість когнітивних процесів, формує здатність до тривалої концентрації й протидії стресовим факторам.

Технічна підготовка, у свою чергу, створює структурний фундамент шахового мислення, перетворюючи базові комбінації та позиційні моделі на інструменти стратегічного аналізу. У їхній взаємодії формується цілісна модель, що виховує спортсмена, а також інтелектуально та психологічно зрілу особистість.

Запропоновані методологічні орієнтири – прогресивність, варіативність та індивідуалізація – забезпечують системний підхід до підготовки, дозволяють вибудовувати навчально-тренувальний процес як послідовну траєкторію розвитку, що враховує особливості кожного учня й водночас гарантує формування універсальних навичок. Практика синхронізації фізичних і технічних завдань підтверджує ефективність цього підходу, оскільки створює умови для моделювання змагального середовища й формування стресостійкості.

Особливе значення шахи набувають у національно-педагогічному контексті. У цьому аспекті вони постають як інтелектуальна гра й спортивна дисципліна, а також як засіб виховання стратегічного мислення, патріотичної свідомості та відповідальності. У сучасній Україні цей потенціал виходить за межі спортивного результату, оскільки співвідноситься із завданнями суспільного відновлення та консолідації.

Отже, шахи в освітньо-спортивному просторі постають як інтегрований педагогічний інструмент, що гармонійно поєднує фізичний розвиток, технічну підготовку й виховний вплив. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку практичних моделей тренувальних програм, які дозволять утілити окреслені методологічні засади у масовій педагогічній практиці та забезпечити новий рівень підготовки шахістів в Україні.

Список використаної літератури

1. Шанковський, А. (2025). Особливості фізичної підготовки шахістів на етапі вищої спортивної майстерності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(188)), 338-342. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).81](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).81)
2. Axel, A. H., & Betsabé, R. F. (2024). Functional Training As Physical Preparation Method In The Performance Of Chess Player Aged 6 To 12 From The Pegaso Club Of The City Of Tlapa De Comonfort, Guerrero. Social Sciences and Education Research Review, 11(1), 309-315. <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1341854>
3. Толкунова, І. В., Голець, О. В., & Бабій, С. В. (2014). Дослідження ролі психологічного захисту у самоактуалізації кваліфікованих шахістів. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/ecbc20c8-095f-435d-a337-bcbf0ba24c3b/download>
4. Чижевська, Н., & Шинкарук, О. (2021). Характеристика підготовки початківців в інтелектуальних видах спорту та в шашках. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 44-49. <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/download/250625/248065>
5. Пітин, М. Я. (2025). Проблема збереження концентрації спортсменами під час реалізації переваги у змагальній діяльності в шахах. Фізична активність, здоров'я і спорт, (1), 84-90. <http://journals.ldufk.lviv.ua/index.php/pahs/article/download/92/73>
6. Пен, Л. Л. (2021). Структура підготовки шахіста на етапі попередньої базової підготовки. <https://eir.nuos.edu.ua/items/4f336937-1b6d-4860-babd-f7685e52116f>
7. Мащенко, Т. А. (2023). Досягнення українських шахістів за часи незалежності. <http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/13140/1/%D0%B7%D0%B1>

