

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2023

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;  
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;  
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);  
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);  
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);  
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

**Рецензенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

**Пільова Світлана Георгіївна** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.  
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Державний заклад  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського», 2023

3. Анікєєнко Л. В. Розвиток мотивації та самосвідомості як основа фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» збірник наукових праць; за ред. О. В. Тимошенко.* Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 3К (84). С. 22- 26.

4. Атамась О. А. Сучасний погляд на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» збірник наукових праць; за ред. О. В. Тимошенко.* 2015. Вип. 3(2). С. 19-21.

5. Безкоровайна Л. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до впровадження технології спортивного менеджменту: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2009. 20 с.

6. Белікова Н. О. Науково-методологічні підходи до професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Випуск 3К(44)14. С. 91-96.

7. Василенко М. М. Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2014. Вип. 37. С. 132-137.

## ГРА В ШАХМАТИ, ЯК ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Щекотиліна Н. Ф., Руднєв І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського» м. Одеса, Україна

**Анотація.** У статті досліджено взаємозв'язок інтелектуального та фізичного розвитку людини, що займається спортивною діяльністю через вплив та користь інтелектуальної гри в шахи.

**Ключові слова:** фізичний, інтелектуальний розвиток, шахи, спорт.

**Актуальність:** Полягає в популяризації гри в шахи серед усіх верст населення.

**Виклад основного матеріалу:** «Навчання шахів» як цілісний курс, спрямований на формування високоморальної, гармонійної, творчо активної особистості. Б. Франклін про гру в шахи.

Хоча шахам вже півтори тисячі років, гра у шахи розвиває якості людини, необхідні у сучасності. Шахи сприяють розвитку логічного мислення, вміння будувати стратегії та тактичні прийоми, волю до перемоги, програвати і не втрачати мотивацію, гра в шахи покращують пам'ять та творчість («креативність»), вміння концентруватися, допомагають запобігти хворобам головного мозку, протидіяти формуванню негативних дій людини.

Якщо говорити про пряму дію гри в шахи на фізичне здоров'я людини, то позитивний вплив вони надають у комплексі з фізичними вправами та правильним харчуванням.

Шахи – інтелектуальний спорт, в основі якого — стратегія, холодний розрахунок і математична точність, а також творчий потенціал гравця.

Гра в шахи – один із найефективніших тренажерів для мозку, вона розвиває ліву і праву півкулі, покращуючи пам'ять і логічне мислення.

Безперечним є той факт, що фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним, а саме зі сформованістю психічних процесів, властивих певному віку.

На благополучний розвиток людини впливає її духовний світ, норми поведінки, норми життя, а також мотивація на збереження та зміцнення здоров'я.

Не можна однозначно сказати, що гра в шахи здатна прямо вплинути на мотивацію дитини до ведення здорового способу життя, але якості, які формуються в процесі навчання та гри в шахи, підведуть дитину до усвідомлення цінності саморозвитку та зможуть спонукати її до самовдосконалення, визначення шляхів вирішення поставленої перед собою проблеми.

Шахи – енерговитратний вид спорту. Ця гра звісно не стане альтернативою іншим фітнес-захопленням (поки ви сидите, багато груп м'язів не працюють), зате буде корисним доповненням до активного способу життя.

Існує кілька процесів, які відбуваються завдяки грі в цю цікаву, але довгу та складну гру:

- загальне тренування мозку. Шахи - розвиток та наповнення свого мозку. Без постійних інтелектуальних тренувань згодом погіршується пам'ять та можливість швидко реагувати на різні обставини, чим вище інтелект тим більші і вищі досягнення у спорті;

- логіка. Як відомо, шахи – це логічна гра і розвиває логічне мислення краще за будь-яке заняття, логічне мислення під час занять спортом сприяє поступовому покращенню фізичного стану дитини;

- планування. Для того, щоб виграти в шахах, необхідно навчитися планувати на кілька ходів вперед і робиться це автоматично, така навичка буде просто незамінною у подальшому житті, правильне планування в спорті приводить до підняття на найвищі ступені спортивної діяльності;

- пам'ять. Під час розрахунку подальшого ходу ви пам'ятатимете по кілька комбінацій, таким чином, треную як короткочасну, так і довгострокову пам'ять, що надає можливість спортсмену досконало володіти навичками та вміннями набутими з дитинства.

- характер. Ця гра головним чином покращує посидючість, терпимість, людині доводиться чекати в очікуванні ходу суперника, при цьому забиваючи свій мозок інформацією про можливі ходи, потім ви просто приходьте до тями, а минуло вже пару годин, при цьому весь цей час ви змогли висидіти і при це спокійно йти до своєї перемоги; особливість характеру відіграє одну з найважливіших складових успіху у спортивній кар'єрі;

- навичка нестандартного мислення. Під час гри в шахи задіяна і творча півкуля мозку, яка надалі не дасть вам так просто жити і долатиме новими та цікавими ідеями, сприяє швидкої реакції під час змагань на ситуацію, що спонтанно склалася і спортсмен не готувався до неї.

- зібраність та уважність. Участь у шахових іграх посилить концентрацію. Шахи навчають умінню зосередитися на ділі. І це стосуватиметься не лише шахів, одна з важливих умов розвитку як на тренуванні так і під час змагань;

- загартовування волі та характеру. Мета партії – перемога. Так гравцеві протистоїть інтелект суперника, то потрібні вольові зусилля щодо подолання його опору. Пошук кращого ходу, вміння холоднокровно відбити несподіваний тактичний удар, зібрати себе в критичній ситуації – це виховую характеру і силу волі. Серйозні шахісти мають міцний внутрішній стрижень та гарні вольові навички. Досить періодично грати партії з рівним чи сильнішим партнером, в спорті загартовування волі та характеру починається з дитинства і являється невід’ємною складовою успіху.

- розвиток уміння вчитися. Необхідність аналізувати та розібрати варіанти спонукає гравця до самостійних роздумів, до навичок отриманих знань застосувати на практиці, спортсмен постійно вчиться, розвивається, вдосконалюється;

- критичне мислення, вербальні та емоційне навички. Результати дослідження критичного мислення доктора Роберта Фергюсона показали, що діти, які грають у шахи, мають найкращі показники, пов'язані зі здоровим глуздом та критичним мисленням на 17%. Доктор Альберт Франк вивчав шахістів, які грали дві години на тиждень. Внаслідок чого він зробив висновок, що хоча гра значною мірою не залежить від мови, але розвиває вербальні навички, оскільки діє розум, який пов'язаний з мовою. Гра двох гравців покращує емоційний стан, а також розвиває психічну та соціальну взаємодію, за словами доктора Роуз Марі Стуттс.

Отже, у шахів немає протипоказань. Тому починайте якомога раніше, і це однозначно може розвитку Вас та Ваших дітей.

Шахи, як звичка пошуку правильного ходу, досягнення мети та поєднання інтелекту та фізичне розвиток дитини.

### **Література:**

1. Федерація шахів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukrchess.org.ua>
2. Марусенко П. Шаховий гурток у школі. П. Марусенко, Т. Лазарева Київ : Радянська школа, 1983
3. Янків І. Т. Використання інтернет-ресурсів у навчально-тренувальному процесі шахістів Янків І. Т. Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. № 4. 46–49
4. Янків І. Використання інтернет-технологій у дебютній підготовці шахістів Ігор Янків Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Львів, 2016. С. 50–52