

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота
Магістра**

на тему: **Особливості фізичної підготовки шахістів 7-9 років**

Виконав: студент II курсу групи 8.0178-4с-з
спеціальність 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Хаников Алік Іванович

Керівник д.пед.н., професор Клопов Р.В.

Рецензент д.н.фіз.вих., доцент Тищенко В.О.

Запоріжжя – 2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

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

« ____ » _____ 2019 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Ханикову Аліку Івановичу

1. Тема роботи (проекту) «Особливості фізичної підготовки шахістів 7-9 років»
керівник роботи (проекту д.пед.н., професор Клопов Р.В.
затверджені наказом ЗНУ від «31» травня 2019 року № 831-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 грудня 2019 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та обґрунтувати методику фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу в умовах перебування в літніх таборах з денним перебуванням дитячо-юнацьких спортивних закладів.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Виявити статевовікові особливості фізичного і психофізіологічного розвитку, фізичної підготовленості, окремих параметрів психологічної підготовки шахістів 7-9 років на етапі поглибленої спеціалізації. Розробити методику фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу, що дозволяє підвищити ефективність процесу технічної і психологічної підготовки на етапі поглибленої спеціалізації. Експериментально апробувати та оцінити ефективність розробленої методики фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді в умовах літніх таборів з денним перебуванням дитячо-юнацьких спортивних закладів з шахів.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
3 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.пед.н., професор Клопов Р.В.		
II	д.пед.н., професор Клопов Р.В.		
III	д.пед.н., професор Клопов Р.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2018 р.- жовтень 2018 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2018 р. – Грудень 2019 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2019 р. - грудень 2019 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **А.В. Хаников**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **Р.В. Клопов**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	9
1.1 Історія виникнення та становлення гри	9
1.2 Правила гри в шахи	16
1.3 Правила проведення змагань з шахів	19
1.4 Шахові годинники	23
1.5 Міжнародна шахова Федерація	24
2 Завдання, методи і організація досліджень	25
2.1 Завдання дослідження	25
2.2 Методи дослідження	25
2.3 Організація дослідження	26
3 Результати досліджень	27
Висновки	44
Перелік посилань	46

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 50 сторінок, 3 рисунки, 3 таблиці, 59 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки юних шахістів у дитячо-юнацьких спортивних закладах.

Мета роботи – розробити та обґрунтувати методику фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу в умовах перебування в літніх таборах з денним перебуванням дитячо-юнацьких спортивних закладів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, природний експеримент, приватні методики, математичної статистики.

Застосування в спортивному тренуванні юних шахістів розробленої методики підвищує рівень їх кваліфікації і зростання спортивних результатів; дозволяє модернізувати програмно-методичний матеріал з фізичної підготовки шахістів на етапі поглибленої спеціалізації; сприяє розширенню змісту навчання фахівців у вузах фізичної культури, а також програмного забезпечення курсів підвищення кваліфікації тренерів з шахів.

Практична реалізація умов режиму рухової активності юних шахістів протягом перехідного періоду річного тренувального циклу дозволяє підвищити ефективність цілеспрямованих педагогічних впливів на потенційні можливості серцево-судинної системи, фізичну і психічну сфери гравців у шахи.

ШАХИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ХЛОПЧИКИ 7-9 Років, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, РІЧНИЙ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ЦИКЛ, ТЕСТУВАННЯ.

ABSTRACT

Qualification work: 50 pages, 3 figures, 3 tables, 59 literature.

The object of the study is the educational and training process of training young chess players in children's and youth sports institutions.

The aim of the work is to develop and justify the methodology of physical training of young chess players in the transition period of the annual training cycle in the conditions of stay in summer camps with a day stay of children's and youth sports institutions.

Research methods: analysis of literary sources, natural experiment, private methods, mathematical statistics.

Use in sports training of young players developed technique increases the level of their development and growth of sports results; allows you to upgrade software and teaching material for physical training players on the stage of advanced specialization; contribute to the expansion of the content of training specialists in universities of physical culture and software training courses for trainers of chess.

The practical implementation of the conditions of the regime of motor activity of young chess players during the transition period of the annual training cycle allows to increase the effectiveness of targeted pedagogical influences on the potential of the cardiovascular system, physical and mental spheres of chess players.

CHESS, PHYSICAL TRAINING, BOYS 7-9 YEARS, TRAINING PROCESS, ANNUAL TRAINING CYCLE, TESTING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЛЧРР – латентний час рухової реакції;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ФІДЕ (FIDE, фр. Fédération Internationale des Échecs) – Міжнародна шахова Федерація;

ПША – професійна шахова асоціація;

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

уд/хв – ударів в одну хвилину.

ВСТУП

З усіх видів ігор, коли-небудь придуманих людством, є одна, яка близька і спорту, і науці, і мистецтву. Це шахи. Вони розвивають пам'ять, увагу, кмітливість і математичні здатності, логіку і фантазію, виховують волю, винахідливість, характер, посидючість, сприяють здоровому способу життя. Шахи - прадавня інтелектуальна гра, що має багатовікову історію. Зараз – одна з найпоширеніших настільних ігор. Шахи мають виховне значення: сприяють становленню особистості, вчать логічно мислити і планувати свої дії, розвивають концентрацію уваги. При грі в шахи виявляються багато особливостей людської особистості, тому вони іноді використовуються у якості моделі наукових досліджень в психології та педагогіці. Використовувалися вони і для виявлення можливостей ЕОМ при рішенні завдань так званого переборного типу, коли з можливих елементів рішення потрібно вибрати найкращий.

Шахи являють собою організований вид спорту з ієрархією звань, розвиненою системою регулярних турнірів, національними і міжнародними лігами, шаховими конгресами. Виникнення професійного спорту призвело до появи професійних спортсменів, тренерів, журналістів, функціонерів, що спираються на армію любителів гри. Хоча шахи і не входять в програму Олімпійських ігор, з шахів проводиться окрема Шахова олімпіада, яка проходить раз на два роки і представляє собою командне змагання.

Мета роботи - розробити та обґрунтувати методику фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу в умовах перебування в літніх таборах з денним перебуванням дитячо-юнацьких спортивних закладів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки юних шахістів у дитячо-юнацьких спортивних закладах.

Суб'єкт дослідження – хлопчики 7-9 років, які систематично займаються шахами.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Історія виникнення і становлення гри

Історики ігри прагнуть встановити, де, як і чому вони виникли, як поширилися шахи від народу до народу, від цивілізації до цивілізації. З часом змінювалися правила гри, як розвивалася її теорія, як і чому виникали різні школи шахів. Археологічні знахідки свідчать: ігри з фішками на дошці були відомі ще в давні часи - в Ассирії, Месопотамії та Єгипті вже у III-IV тисячоліттях до н.е.

Більшість істориків погоджується з тим, що шахи виникли в Індії, хоча є й інші гіпотези про їх походження, пов'язані з Китаєм і Месопотамією. Відсутність фактичних даних та археологічного матеріалу створює ґрунт для самих фантастичних гіпотез, таких, наприклад, що шахи на землю занесли інопланетяни.

Приблизно в тому ж VII ст. шахи проникли з Індії в Персію, де вони отримали назву «чатранг», що є похідною від чатуранги. Приблизно в той же час, що і в Персії, шахи проникли в Середню Азію. При археологічних розкопках в Афросіабі (Самарканд) були знайдені фігурки зі слонової кістки, що датуються VII-VIII ст. Це найдавніші шахові фігури. Вони є образотворчими, так як зображують у мініатюрі шаха, а також кінних і піших воїнів.

Після того, як араби завоювали Персію, з шахами познайомився ісламський світ. Араби назвали їх шатрандж.

У VIII-IX ст. в Арабському Халіфаті шатрандж отримав широке розповсюдження. Правда, іслам забороняє зображення людей і тварин. Щоб уникнути конфлікту з релігією, шаховим фігуркам, які мали спочатку вид мініатюрних скульптур, стали надавати абстрактну форму. Такі фігурки були прості у виготовленні (їх робили з обпаленої глини) і, головне, дешеві, що сприяло поширенню ігри серед простого народу.

Західна Європа запозичила шахи у формі шатрандж у арабів, в першу чергу, через Іберійський півострів, але можливо також через Аквітанію і Прованс (південне узбережжя Франції), а також через південь Апеннінського півострова. Поширенню гри на Британських островах і в Скандинавії сприяли вікінги.

Перша згадка про шахи в Західній Європі відноситься до самого початку XI століття, проте гра могла бути вже відома на один, а то і на два століття раніше.

У XI-XII ст. шахи вважалися однією з найпоширеніших розваг феодальної знаті, входили в програму лицарського виховання. Настільні ігри, що існували в Західній Європі з часів стародавнього Риму, були азартними іграми на гроші, тому шахи теж стали грою на ставку. Не дивно, що Римсько-католицька церква намагалася їх заборонити, проте всі ці заборони виявилися безуспішними і пізніше, до 1400, були скасовані.

З кінця XVI століття слава найсильніших шахістів переходить до італійських майстрів, і з їх творчістю вперше пов'язується поняття школи - італійської. Їх партії і дебютні аналізи, представлені в рукопису Полеріо, книгах Сальвіо, Каррери і Греко, показують яскраво виражену наступальну стратегію гри - прагнення до жертв матеріалу задля виграшу часу для мобілізації сил, відкриття ліній та організації атаки на короля супротивника.

Перший міжнародний турнір відбувся в Лондоні в 1851 році. Його переможцем став Андерсен. Він же виграв в 1862 році в Лондоні другий міжнародний турнір. Перемогу у третьому міжнародному турнірі, що пройшов у Парижі в 1867 році, здобув Колиш. Перший міжнародний турнір у Німеччині відбувся в 1870 - там знову переміг Андерсен. Надалі міжнародні турніри стали проводитися регулярно.

Перший офіційний матч на першість світу з шахів відбувся у 1886 році в США між Стейницею і Цукертортом. Вигравши цей матч, Стейніц став першим чемпіоном світу.

1924 році створюється Міжнародна Шахова Федерація (ФІДЕ). Вона

взяла на себе організацію змагань за звання найсильнішого шахіста світу. У проведеному в 1948 матч-турнірі переміг представник Радянського Союзу Михайло Ботвиннік (1911-1995). Починаючи з 1927 ФІДЕ почала проводити змагання на першість світу серед жінок. Першою чемпіонкою світу стала чешка Віра Менчік. Вона перемагала ще в шести подібних турнірах.

На території Русі шахи у формі шатрандж були завезені з півдня торговими шляхами, найімовірніше, через Хорезм і Хазарію. Перші письмові згадки про них відносяться до XIII століття, хоча є археологічні знахідки, що датуються XI століття.

Грі в шахи приділяли час російські царі - Іван Грозний, Борис Годунов, Олексій Михайлович, Петро I. У шахи грали на Петровських асамблеях.

У XIX ст. шахи в Росії були в основному грою дворянства та інтелігенції. Їй приділяли увагу декабристи, члени гуртка Т. Грановського. Шахи були улюбленим дозвіллям О. Пушкіна, М.Лермонтова, Є. Чернишевського, Л.Толстого.

Першим міжнародним змаганням у Росії був Петербурзький матч-турнір найсильніших шахістів світу 1895-1896.

Що таке шахова гра? Для дітей – це дуже цікава гра. І це абсолютна істина. Для того, щоб простежити значення шах, їх еволюцію від часів V–VI століть, коли в Індії народилася спочатку гра чатуранга – різновид шахів, потім через 3-и століття відомості про шахи знаходимо в Ірані під назвою шатранг, а у арабів – шатрандж і, нарешті, шахи в XI столітті дісталися Іспанії, перетворившись в європейські шахи, до наших днів. Треба привести висловлювання про шахи чемпіонів світу.

Вільгельм Стейніц (чемпіон світу 1894-1921 р.р.): «В наші дні гра ця сильно поширюється... Її визнають майже в усьому світі за корисну розумову вправу...» В. Стейніц – основоположник позиційного методу гри.

Емануїл Ласкер (1894-1941): «Існуюча думка, помилкова – вважати шахи грою...Це такого такого роду боротьба, в якій елементи науковості, художності і духовності, набувають виняткового значення...». «Навчання

шахової гри повинно бути вихованням здатності самостійно мислити...».

Е. Ласкер, чемпіон світу з шахів, ввів визначення «естетики шахової гри» та «мозкового штурму» і психологічної підготовки.

Хосе Рауль Капабланка (1921-1927р.р.): «Шахи за своєю ідеєю – це рухома скульптура, а майстер – натхненний скульптор...» Х.Р. Капабланка – засновник шахового стилю.

Олександр Олександрович Алехін (1927–1935; 1937-1946) –четвертий в історії чемпіон світу з шахів: «Я вважаю шахи мистецтвом і беру на себе всі ті обов’язки, яке воно накладає на своїх прихильників».

Макс Ейве (1935-1937): «Шахова гра являє собою боротьбу двох таборів, і тому на неї можуть бути перенесені всі ті закони, які взагалі характерні для боротьби двох супротивників». Чемпіон світу з шахів також вважав: «Спільним у науки і шахів є те, що ці заняття вимагають дисциплінованості в досягненні окресленої мети».

Михайло Ботвинник (1948-1958; 1958-1960; 1961-1963): «Загально відомо, що шахи мають три сторони: гри, науки та мистецтва. Ігрова форма шахів – їх велика притягальна сила. Людина завжди прагне до боротьби, до змагання». М. Ботвинник займався програмуванням ЕОМ для шахів, фахівець в області кібернетики.

Василь Смилов (1957-1958): «Я розглядаю шахи як мистецтво, але мистецтво особливе, яке народжується в боротьбі».

Михайло Таль - восьмий чемпіон світу з шахів (1960—1961): «Шахи – це передусім мистецтво. Чим же ще можливо пояснити їх величезну притягальну силу? Єдиним поясненням, по-моєму, є колосальний естетичний вплив цієї гри».

Тигран Петросян (1963-1969): «Шахи – це по формі гра, по змісту – мистецтво, а за складністю опанування – наука... Ніхто не пожалкує про час, відданий шахам, адже вони допоможуть у будь-якій професії...»

Борис Спаський (1969-1972): «Для мене шахи - це передусім справедлива гра».

Роберт Фішер (1972-1975): «Шахи, як і життя, - це тотальна війна...

Шахова гра повинна бути наступальною, треба постійно шукати шляхи до виграшу».

Анатолій Карпов (1975-1988): «Шахи для мене - передусім боротьба. Вони містять у собі елементи науки та мистецтва, але, оскільки треба змагатися, на чільне місце доводиться ставити їх спортивне начало». «Шахи вчать розмірковувати. Розмірковувати не тільки над позицією, яка виникає, але і переносити потім цю логіку у життя. Людина, яка грає в шахи, безумовно, більш логічна в своїх вчинках і діях».

В основі всіх цих висловлювань лежать три головні іпостасі: фізична, психологічна та теоретична підготовка. Щоб перемагати, треба зберегти в кожний критичний момент ясність мислення, емоційно-вольову стійкість, а для цього необхідно мати залізні нерви та міцне здоров'я.

Тому фізична підготовка є необхідним критерієм і повинна носити систематичний характер.

Давньогрецький філософ Сократ стверджував, що головне в людині – його прагнення до саморозвитку. Свою лепту в це твердження вносять і шахісти. Шахи виникли на живій потребі людини. «Платон (учень Сократа), ти мені друг, та істина дорожче». Цей вислів утверджує шахи. Істина в шахах - знаходження відповіді на кожне завдання, вибору ходу в процесі шахової гри, в якій при рівних умовах елемент чистого випадку не має місця, а результат спору залежить тільки від розуму та волі шахіста.

Великими знавцями шахів були такі славетні люди, як І.С.Тургенєв, Сергій Прокоф'єв, М.О.Некрасов, М.Ю.Лермонтов.

Шахи та математика. Ці науки нерозривно зв'язані між собою. Математична теорема Піфагора, її краще за все наочно пояснювати і доводити на шаховій дошці. Математична задача «теорії катастроф» французького вченого Рене Тома має аналогії в шахових позиціях з загальним позначенням «критичне поле». Інтерес до шахів проявили вчені-

математики – Леонард Ейлер, Карл Фрідріх Гаусс, Макс Ейве. Шахи підірвали розумовий процес соціуму, їх поява значно прискорила процес вирішення актуальних проблем. На рахунку вчених-шахістів немало відкриттів та винаходів в кібернетиці, механіці, в точних науках, в медицині. Творці радару, гідролокації, телеметрії та ін. На сьогодні один з найвідоміших підприємців революції персонального комп'ютера - учений шахіст Білл Гейтс [2].

Ставлячи перед собою мету – допомогти юному шахісту не тільки пізнати ази мудрої гри, а і допомогти опанувати просторовим орієнтуванням на площині шахової дошки. Початківці шахісти з великим інтересом тренуються на цьому. Відома шахова гра «лабіринт» допомагає юним шахістам в засвоєнні властивостей шахових фігур.

Шахова дослідницька діяльність і творча активність незмінно виявляється тим, де література, живопис, музика та інші мистецтва досягають найбільш яскравого розквіту. Випадковість? Це коли-небудь визначать вчені. Можна припустити, що в основі таких збігів лежать ті чи інші соціально-економічні та суспільно-політичні фактори.

Про призначення та покликання шахів сказано немало. У крилатому вислові-афоризмі Гете: «Шахи – це пробний камінь людського розуму», виражена думка про унікальність цієї гри.

Парадоксальний вислів належить французькому полководцю принцу Конде: «Перш ніж стати хорошим генералом, треба навчитися добре грати в шахи».

Нарком А.В. Луначарський в 1926 р. на зборах робочої молоді сказав: «Шахи – це виховна гра, надзвичайно корисна. Коли ви в цій грі великого мистецтва, то це і є справжнє мистецтво».

Педагог В.О.Сухомлинський писав: «В вихованні культури мислення велике місце відводиться шахам. Гра в шахи дисциплінує мислення, виховує зосередженість». Він вважав, що шахи просто обов'язкові для вироблення у людини цих якостей. Не випадково все наполегливіше звучать заклики

ввести уроки шахів в курс шкільних занять.

Шахи виховують характер, вчать самокритичності, твердості та об'єктивності, без цих якостей проблемно відбутися шахісту. Початкові шахісти прагнуть до перемоги. Гра з суперником для них як іспит, його потрібно витримати. Якщо це діти з одного класу або добре знайомі, то взаємне самолюбство майже не страждає. Проблемні ті ігри, в яких суперники різного віку, різних рівнів знань, умінь, навичок, або вони незнайомі, тоді це конфліктна ситуація.

Складається конфліктна ситуація, її джерело – тривожний стан дітей через емоційне переживання при зустрічі з незнайомим суперником. Якщо це провокує стан афекту, то необхідно зупинити гру. Дитина, одержавши стрес, потребує релаксації. Використовується фізпауза з вправ по спеціальній методиці фізичної підготовки. Вольові якості, спортивні навички створюють та формують нові психологічні завдання при підборі неконфліктних пар. Що вкладають в ці якості і як їх оцінюють, що вони розвивають?

«Гра в шахи – чудова школа виховання волі, вони вимагають самовладання та впевненості в ставленні до себе. Шахи – чудова школа послідовного логічного мислення. Цінність шахових фігур розмежована настільки точно, що дозволяє її математично формалізувати. Ця обставина спонукає шахіста, виходячи із заданої відправної точки, домагатися певних результатів шляхом логічних міркувань. На мій погляд, точне логічне міркування легше тренувати шляхом шахової гри, ніж використовувати для цього підручники логіки...» – так писав відомий німецький філософ, академік Г. Клаус. [4].

Гра в шахи – це не просто відпочинок та дозвілля, не просто спорт, адже в період науково-технічної революції особливе значення набула проблема розвитку аналітичних здібностей людини. Змінився її характер розумової праці: значно збільшився обсяг інформації, яку треба обробити, зуміти виділити головне. В цьому плані шахи дають значну користь, готуючи людину до сучасної інтелектуальної праці.

Шахи впливають не тільки на інтелектуальні функції, але й на характер людини в цілому. Відомо, що більшість шахових позицій має проблемний характер, тобто в них неможливо визначити єдиний, абсолютно найкращий шлях розвитку гри. Тому шахіст часто-густо змушений діяти в умовах невизначеності, інтуїтивно обираючи шлях боротьби, іноді вдаючись до ризику. Гра в шахи вимагає інтенсивної і тривалої уваги. Можна чудово вести партію і домогтися виграшного положення, але досить послабити увагу на декілька секунд, щоб усі здобутки попередньої роботи зійшли нанівець. Граючи в шахи, необхідно також передбачити зміни в розташуванні фігур. Це добре розвиває увагу.

Шахи вимагають уміння самотійно ставити завдання і їх вирішувати. Вони розвивають об'єктивне, реалістичне ставлення до партнерів та до себе. Кожен із гравців намагається виявити та використати помилки в діях суперника. Програш - обов'язковий наслідок якоїсь власної помилки. Звинувачувати когось у своїй поразці безглуздо. Тому невдачі об'єктивно стимулюють шахіста до критичного самоаналізу і стають засобом самовиховання.

1.2 Правила гри в шахи

Правила шахів не можуть врахувати всі можливі ситуації, які можуть виникнути в процесі гри, і не передбачають всі організаційні питання. У тих випадках, які не повністю регулюються Статтею Правил, рішення повинні прийматися на основі аналогічних ситуацій, які розглядаються у Правилах.

Шахова партія грається між двома партнерами, які переміщують по черзі фігури на квадратній дошці, названою "шаховою". Той, хто має білі фігури, починає партію. Гравець отримує право ходу, коли його партнер зробив хід.

Мета кожного гравця є атака короля партнера таким чином, щоб партнер не мав ніяких можливих ходів, які дозволяють уникнути «взяття»

короля наступного ходу. Про гравця, який досяг цієї мети, кажуть, що він поставив мат королю партнера і виграв партію. Партнер, королю якого був поставлений мат, програв партію.

Якщо позиція така, що ніхто з партнерів не може поставити мат, партія закінчується внічию.

Гра відбувається на дошці, поділеної на рівні квадратні клітини, або поля. Всього 64 рівних квадрата (8x8). Поля нумеруються по горизонталі латинськими літерами від а до h, зліва направо, по вертикалі цифрами від 1 до 8 знизу вгору. Поля розфарбовані у темний і світлий кольору (і називаються, відповідно, чорними і білими) так, що сусідні по вертикалі і горизонталі поля розфарбовані в різні кольори. Дошка розташовується між гравцями так, щоб найближчим кутове поле справа від гравця було білим.

Вісім вертикальних рядів квадратів називаються «вертикалями». Вісім горизонтальних рядів квадратів називаються «горизонталями». Прямі лінії квадратів одного і того ж кольору, що стосуються кутами, називаються «діагоналями».

На початку партії у кожного з гравців є по 16 фігур (у одного - вони білі, в іншого - чорні). У процесі гри фігури рухаються по дошці, нападають на фігури протилежного боку, беруть їх і знімають з дошки. Єдина фігура, яка завжди залишається на дошці - король.

Ці фігури такі:

Один король.

Один ферзь (у просторіччі - королева, хоча справжнє значення цього слова - міністр).

Два слона (в просторіччі - офіцери).

Два коня.

Дві тури (в просторіччі - тури або вежі).

Вісім пішаків.

На початку гри фігури розміщуються на фіксованих позиціях, займаючи рівно дві горизонталі (1 і 2 білі, 7 і 8 чорні). Порядок початкового

розміщення фігур на горизонталях 1 і 8 (від а до h): тура, кінь, слон, ферзь, король, слон, кінь, тура. Горизонталі 2 і 7 займають пішаки.

Гравці здійснюють почергові ходи. За один хід можна рухати тільки одну свою фігуру. Першими ходять білі. Жодна фігура, крім коня, не може перестрибувати через свої або чужі фігури; кінь може це робити. Фігури не можуть бути перенесені на поле, зайняте фігурою того ж кольору і здійснити взяття на цьому полі.

Фігури ходять наступним чином:

- ферзь ходить на будь-яке поле по вертикалі, горизонталі або діагоналі, на яких він стоїть. Ферзь, тура або слон не можуть переміщатися через поле, зайняте іншою фігурою;

- тура може ходити на будь-яке поле по вертикалі або горизонталі, на яких вона стоїть;

- слон може ходити на будь-яке поле по діагоналі, на яких він стоїть;

- кінь ходить у формі літери «Г»: на 1 клітинку по горизонталі і на 2 по вертикалі, або, навпаки, на 1 клітку по вертикалі і 2 по горизонталі;

- пішак ходить вперед на вільне поле, розташоване безпосередньо перед нею на тій самій вертикалі, або

- а) з вихідної позиції пішак може просунути на два поля з тієї ж самої вертикалі, якщо обидва ці поля не зайняті;

- б) пішак ходить на полі, займане фігурою партнера, яка розташована по діагоналі на суміжній вертикалі, одночасно забираючи цю фігуру;

- в) пішак, атакуючи поле, яке він перетнув пішаком партнера, який просунув її з вихідної позиції відразу на два поля, може взяти цього просунутого пішака, як якщо б останній його хід був тільки на одне поле. Це взяття може бути зроблено тільки черговим ходом і називається взяттям «на проході»;

- г) коли пішак досягає найдалшої горизонталі від своєї початкової позиції, вона повинна бути замінена (за бажанням гравця) на ферзя, коня, слона або коня «свого» кольору, що є частиною того ж ходу. Вибір гравця не

обмежується фігурами, які були вже зняті з дошки. Ця заміна пішаки на іншу фігуру називається «перетворенням», і дія нової фігури починається відразу;

- король може переміщатися двома різними шляхами:

а) ходити на будь-яке поле, що примикає, яке не атаковано однією чи більше фігурами партнера. Вважається, що фігури партнера атакують поле, навіть в тому випадку, коли вони не можуть ходити.

б) “рокируючись”. Це переміщення короля і однієї з тур того ж кольору по крайній горизонталі вважається одним ходом короля і виконується наступним чином: король переміщується з його вихідного поля на два поля у напрямку до тури, потім тура переставляється за короля на поле, яке тільки що король перетнув.

Рокіровка стає неможливою:

а) якщо король вже ходив;

б) з турою, якщо вона вже ходила.

Рокіровка тимчасово неможлива:

а) якщо поле, на якому стоїть король, яке він повинен перетнути, або яке він повинен зайняти, атаковане однією з фігур партнера;

б) якщо між королем і турою, з якої повинна бути здійснена рокіровка, знаходиться якась фігура, що заважає рокіровці.

Вважається, що король перебуває «під шахом», якщо він атакований, хоча б однією фігурою партнера, навіть якщо такі фігури самі не можуть рухатися. Оголошення шаха не обов'язково.

Жодна з фігур не може зробити хід, який ставить або залишає свого короля під шахом.

1.3. Правила проведення змагань з шахів

Правила гри в шахи містять у собі ряд вимог від гравця:

1. Грати треба мовчки, не поспішаючи.

2. Якщо доторкнешся до фігури супротивника, її доведеться побити

(якщо це можливо).

3. Якщо торкнешся своєї фігури, нею потрібно обов'язково зробити який-небудь хід.

4. Якщо зробив хід і відпустив руку від своєї фігури, перехожувати не можна.

5. Не можна заважати партнеру думати.

6. Не можна підказувати гравцям.

7. Не слід вимовляти вголос «шах» і «мат» (втім, на перших порах ми це дозволяємо).

8. Якщо якась своя фігура або фігура супротивника розташована не в середині клітини, то при своєму ході можна сказати: «Поправляю» і поставити її акуратніше.

9. Якщо виграєш, не можна насміхатися над партнером і зазнаватися.

10. Якщо програєш, не варто засмучуватися - навіть кращі шахісти світу зазнали у своєму житті багато поразок.

11. Після закінчення партії гравець, який програв, потискає руку противнику - це данина поваги партнеру.

12. Перед партією теж прийнято рукостискання (останні два правила відносяться до серйозних турнірних партій).

13. Забороняється водити пальцем по шахівниці, вираховуючи варіанти.

Гра завершується перемогою однієї із сторін або нічиєю. Виграш фіксується в наступних випадках:

На дошці поставлений мат. Гравець, який поставив мат королю супротивника, виграє.

Один з гравців здався. Гравець, який вирішив, що подальший опір безглуздий, може здатися в будь-який момент. Його супротивник оголошується переможцем. В офіційних змаганнях у більшості партій гравці не доводять гру до мату, а здаються, коли їх позиція стає безнадійною.

Один з гравців прострочив час. Його супротивник оголошується

переможцем, якщо при цьому у нього формально достатньо матеріалу, щоб поставити мат.

Технічна перемога присуджується в офіційному турнірі гравцеві, якщо його супротивник не з'явився на партію протягом визначеного правилами турніру часу, або перервав партію (почав партію, але відмовився її продовжувати), або у випадку грубого порушення правил турніру або непокори судді. Також технічна перемога може бути присуджена за незігранною грою в тому випадку, якщо гравцеві в цьому турі з якої-небудь причини не знаходиться суперника і правила проведення турніру спеціально обумовлюють даний випадок (наприклад, якщо суперник, з яким повинна була проводитися партія, вибув з турніру, або при непарній кількості гравців в турнірі за швейцарською системою).

Нічия фіксується в наступних випадках:

Якщо той гравець, за яким черга ходу не має ніяких можливих ходів, і його король не під шахом. Про таку партію кажуть, що вона закінчилася патом.

Якщо виникла позиція, коли жоден з партнерів не може заматувати короля будь-якими можливими ходами. Вважається, що партія закінчилася “мертвою” позицією.

Партія вважається такою, що закінчилася внічию, за угодою між двома партнерами у ході гри. Для пропозиції нічії досить сказати «нічия». Якщо супротивник робить хід, не відповівши на пропозицію нічії, вона вважається відкинутою. З недавніх пір на деяких турнірах застосовуються так звані «Софійські правила», які обмежують можливість угоди гравців на нічию.

Партія може закінчитися нічиєю, якщо однакова позиція виникне або виникала на шаховій дошці тричі, причому в поняття позиції тут входить розташування фігур, черговість ходу і можливі ходи (у тому числі право на рокіровку і взяття на проході для кожної сторони). Для фіксації нічії гравець, який помітив це, повинен звернутися до судді.

Партія може закінчитися нічиєю, якщо останні 50 ходів були зроблені гравцями без руху пішаків і без взяття фігур.

Один з гравців прострочив час, але у його супротивника недостатньо матеріалу, щоб поставити мат.

Дотримуючись правила в шаховій грі, ці процеси будуть автоматично відтворюватися в поведінці дитини. Шахи це гра, а для дітей правила гри значущі і порушення їх як в будь-якій іншій грі переслідуються «законом» їх «дитячою моральністю».

Тому головним тут залишається тільки роз'яснення цих правил та контроль за дотриманням їх на початку навчання.

Шахи це гра, яка забезпечує людський мозок практично повним потоком відчуттів. Мова йде саме про настільній грі.

І.М. Сеченов довів, що для нормальної психічної діяльності, для того щоб людина відчувала себе здоровою і бадьорою, необхідний повноводний потік відчуттів.

Саме настільна гра здатна передати інформацію в мозок практично через усі аналізатори.

Практикуючі «шахову терапію» в лікуванні дітей з порушеннями в розвитку, відзначають, що пацієнти стають товариськими, з'являється зв'язана мова, можуть задавати правильно поставлені питання.

Це можна обґрунтувати тим, що розвиток руки дитини і мови взаємопов'язані. Пальці рук наділені величезною кількістю рецепторів, які посилають імпульси в центральну нервову систему людини.

Навіть незначні вправи рук, значно впливають на здоров'я людини. Адже не дарма стара педагогічна думка говорить : «розум дитини дуже часто знаходиться на кінчиках її пальців».

Працюючи з шаховим матеріалом дитина сприймає весь набір відчуттів одночасно, сприймає форму, колір, простір, напрям, звук, відчуває суперника. Розвивається об'ємне бачення.

1.4 Шахові годинники

«Шахові годинники» це годинник із двома циферблатами, з'єднаними один з одним так, що тільки один з них може працювати в даний момент. Термін «Годинник» в Правилах шахів означає показання часу на одному з двох циферблатів. Термін «падіння прапорця» означає закінчення часу, відведеного на обдумування ходів.

При використанні шахових годин кожен гравець повинен зробити мінімальне встановлене число ходів або всі ходи в заданий період часу або при використанні електронних годин може бути додано певний додатковий час після кожного ходу. Все це повинно бути визначено заздалегідь.

Кожен циферблат має “прапорець”. Відразу ж після падіння прапорця повинні бути перевірені вимоги.

У встановлений час початку партії, пускаються годинник гравця, який має білі фігури. Якщо жоден з гравців не присутній на початку, ідуть години гравця, що грає білими.

В ході партії гравець, зробивши свій хід на дошці, повинен зупинити свій годинник і пустити годинник партнера. Гравець повинен завжди мати можливість зупинити свій годинник. Його хід не вважається завершеним, поки він не виконав ці вимоги, крім ходу, який закінчував гру. Часом, відведеним гравцеві на вчинення ходу, вважається час з того моменту, як партнером був зроблений хід і переключений годинник.

Гравець повинен перемикає свої годинники тією ж рукою, якою він зробив хід.

Заборонено затримувати палець на кнопці годинника або над нею.

Якщо гравець не здатний використовувати годинник, він може запропонувати для виконання цієї операції помічника, який повинен бути схвалений арбітром. Показання годинника повинні бути відповідно скориговані арбітром.

Якщо обидва прапорця впали і неможливо встановити, який впав

першим, партія повинна бути продовжена.

1.5 Міжнародна шахова Федерація

Головним органом, що займається організацією міжнародних шахових змагань, є ФІДЕ (FIDE, фр. Fédération Internationale des Échecs), організована в 1924. У багатьох країнах світу існують також національні організації шахістів.

Національні Федерації можуть звертатися в ФІДЕ з проханнями дати офіційне роз'яснення з усіх питань, що стосуються Правил Шахів. ФІДЕ є членом Міжнародного олімпійського комітету (МОК), однак шахи як такі ніколи не належали до олімпійських видів спорту. З шахів проводиться окрема Шахова олімпіада, яка проходить раз на два роки і представляє собою командне змагання. Олімпіада 2008 пройшла в Дрездені, ФРН. Золоті медалі у чоловіків і жінок вибороли відповідно Вірменія і Грузія.

У 1993 році за ініціативою Гаррі Каспарова і Найджела Шорта була організована Професійна шахова асоціація (ПША). До неї увійшли цілий ряд гросмейстерів, не згодних з політикою, що проводиться ФІДЕ. ПША проводила власну першість світу з шахів. Проіснувавши до 1996 року, ПША припинила своє існування, втративши спонсорів, після чого чемпіонів світу за версією ПША стали називати «чемпіонами з класичних шахів».

Таким чином, можна зробити висновок, що шахи позитивно впливають не тільки психічний, але і фізичний розвиток, як це не парадоксально. Шахи не тільки розвивають інтелект здорової людини. Шахові методики вже використовуються для реабілітації хворих: зміцнюють у хворого почуття власної інтелектуальної повноцінності та сприяють відновленню контактів з оточуючими. Завдяки цій грі діти вчаться бути терплячими, посидючим, наполегливими в досягненні поставленої мети, виробляють у собі працездатність, вміння вирішувати логічні задачі в умовах дефіциту часу, тренують пам'ять.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи – розробити та обґрунтувати методику фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу в умовах перебування в літніх таборах з денним перебуванням дитячо-юнацьких спортивних закладів.

Для вирішення поставленої мети в роботі були поставлені наступні завдання:

1. На основі аналізу літературних джерел дати оцінку стану питання щодо особливостей фізичної підготовки юних шахістів в перехідному періоді річного тренувального циклу.

2. Виявити статевовікові особливості фізичного і психофізіологічного розвитку, фізичної підготовленості, окремих параметрів психологічної підготовки шахістів 7-9 років на етапі поглибленої спеціалізації.

3. Розробити методику фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу, що дозволяє підвищити ефективність процесу технічної і психологічної підготовки на етапі поглибленої спеціалізації.

4. Експериментально апробувати та оцінити ефективність розробленої методики фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді в умовах літніх таборів з денним перебуванням дитячо-юнацьких спортивних закладів з шахів.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставленої мети і завдань дослідження нами використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.

2. Природний експеримент.
3. Приватні методики.
4. Математичної статистики.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури проводився з метою отримання об'єктивних відомостей з досліджуваних питань, уточнення методів дослідження, з'ясування стану розв'язуваної проблеми. Вивчалася література: про особливості фізичної підготовки юних шахістів.

Анкетування для виявлення мотиваційно-потрібностних пріоритетів юних шахістів, визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за Р.М. Баевским, визначення індексу Руф'є, латентного часу рухової реакції (ЛЧРР) на звуковий і світловий сигнали, теплінг-тест, визначення режиму рухової активності, проведення рухливих ігор.

Методи математичної статистики використовувалися для обробки результатів експерименту, при цьому визначалися: M (середня арифметична); m (помилка середньої арифметичної); t (критерій вірогідності Стьюдента).

2.3 Організація дослідження

Експериментальне дослідження проводилось на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 11 (ДЮСШ №11) м. Дніпро. У дослідженнях були задіяні шахісти 7-9 років, які мають спортивну кваліфікацію II-I розряд. Загальна кількість досліджуваних склала понад 120 осіб.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дослідженнях, пов'язаних з вивченням рухової активності юних шахістів взяли участь 36 спортсменів у віці 7-9 років з ДЮСШ №20 м. Дніпропетровськ. Порівняння отриманих даних з добовими нормами рухової активності, представленими в науково-методичній літературі показують, що рухова активність 7-річних дітей, які займаються шахами, знаходиться на нижній межі гігієнічної норми, в той час як у шахістів 7-9 років даний показник вже вказує на наявність гіпокінезії. Показники рухової активності дівчаток-шахісток 7-9 років також близькі до гіпокінезичного рівня. Саме ці обставини, на нашу думку, і вказують на необхідність серйозної перебудови існуючих на сьогодні підходів до проблем фізичної підготовки юних шахістів, оскільки недостатній рівень фізичної підготовленості і психофізіологічних показників неминуче тягнуть за собою поразки у шахових поєдинках.

В соціологічному дослідженні, проведеному для виявлення мотиваційно-потребних пріоритетів юних шахістів, взяло участь 117 осіб (60 хлопчиків і 57 дівчаток). За результатами анкетного опитування встановлено, що систематично займаються спортом в середньому 28,0% шахістів і 29,5% шахісток 7-9 років, близько 48% гравців у шахи взагалі не займаються яким-небудь видом спорту. Необхідно відзначити, що велика маса дітей (88,6% шахістів і 82,3% шахісток) вміють плавати. Аналіз ставлення шахістів до легкоатлетичних пробіжок, як найбільш доступного виду фізичних вправ, показав, що по мірі дорослішання як у хлопчиків, так і у дівчаток інтерес до нього зменшується (в середньому з 69,9% у 7-літньому віці до 38,7% у 12-річному). Більшість опитаних шахістів і шахісток у всіх трьох вікових групах були солідарні в думці, що ранкова гігієнічна зарядка, що проводиться під музичний супровід, подобається їм набагато більше (від 52,6% хлопчиків і 53,0% дівчаток 12 років до 66,7% хлопчиків і 72,7% дівчаток 10 років), ніж така, що проводиться у вигляді загальнорозвиваючих вправ, як з предметами,

так і без них.

Найбільш популярними видами спорту та засобами фізичного виховання для шахістів 7-9 років є: настільний теніс (від 70,6% дівчаток 12 років до 85,7% хлопчиків 10 років); плавання (в середньому 40% опитаних дівчаток і 48% опитаних хлопчиків); ритмічна гімнастика (від 50,0% до 11 років до 63,7% у 10 років опитаних дівчаток); піонербол (від 38,9% дівчаток 11 років до 57,1% хлопчиків і дівчаток 10 років); атлетична гімнастика (від 34,9% дівчаток 12 років до 54,5% хлопчиків 10 років). З віком у хлопчиків підвищується інтерес до атлетичної гімнастики та футболу. У дівчаток же по мірі дорослішання падає інтерес до ритмічної гімнастики. Також і у шахістів обох статей дещо знижується інтерес до піонерболу, настільного тенісу, плавання.

Перехідний період річного тренувального циклу у шахістів шкільного віку за своїми часовими параметрами припадає на літній період року. У цьому зв'язку необхідно відзначити наступні фактори, наявність яких зумовлює необхідність врахування механізмів адаптації організму юного спортсмена: по-перше, закінчення навчальних занять у школі та початок літніх канікул неминуче тягнуть за собою зміну режиму дня, і, як наслідок, внесення коректив у режим рухової активності дітей; по-друге, завершення досить тривалого змагального періоду (березень - травень), який вимагає від шахіста значних фізичних зусиль і психо-емоційних витрат, зумовлює процес активного пристосування організму людини до нових умов роботи і відпочинку.

Оскільки основна спрямованість засобів фізичної підготовки у юних шахістів у перехідному періоді носить оздоровчий характер, слід підкреслити, що від індивідуальних можливостей адаптаційних систем організму дітей залежать ті форми рухової активності, які можуть бути їм рекомендовані в якості засобів оздоровлення. Показники фізичного розвитку (маса і довжина тіла) і фізіологічних ознак (ЧСС у спокої, систолічний і діастолічний артеріальний тиск), з допомогою яких розраховувалися

значення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р.М. Баевский, 1991), відстежувалися кілька разів протягом зміни в таборі з денним перебуванням, що функціонує при ДЮСШ з шахів. Отримані за підсумками табірної зміни дані показали, що параметри адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи на початку перехідного періоду річного тренувального циклу у юних шахістів знаходяться на рівні нижче середнього. При цьому достовірні зміни адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у 7 та 9-річних шахістів різної статі припадають на дванадцятий день перебування в таборі з денним перебуванням, у 12-річних - на десятий день. Це дає підставу говорити про адаптацію серцево-судинної системи до нових фізичних навантажень і режиму добової рухової активності, що характеризує перехідний період річного тренувального циклу юних шахістів.

Для оцінки рівня фізичної працездатності юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу розраховувався індекс Руф'є. Фізіологічні показники (ЧСС у спокої, ЧСС після навантаження на першій хвилині відновлення, ЧСС на другій хвилині відновлення), з допомогою яких розраховувався індекс Руф'є, вимірювалися одночасно з параметрами адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи впродовж перебування шахістів у таборі. Аналіз динаміки показників працездатності свідчить про її збільшення до кінця табірної зміни. Зазначимо, що у шахістів різної статі у 7-літньому віці показники індексу Руф'є на початку табірної зміни (на другий день) знаходяться на низькому рівні, у 11 - та 12-річних – на рівні нижче середнього. Протягом табірної зміни спостерігається односпрямованість зміни фізичної працездатності шахістів і шахісток, про що побічно свідчить відсутність достовірних відмінностей між ними в середньогрупових показниках індексу Руф'є протягом зміни в таборі з денним перебуванням. Порівняльний аналіз показників адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та індексу Руф'є юних шахістів свідчить про ідентичність їх динаміки протягом перехідного періоду річного тренувального циклу.

З метою визначення поточного функціонального стану вегетативної нервової системи вимірювався латентний час рухової реакції (ЛЧРР) на звуковий і світловий сигнали. Лабільність нервових процесів оцінювалася за показниками теппінг-тесту. Отримані результати дозволяють констатувати характерне як для шахістів, так і для шахісток збільшення психофізіологічних показників у міру дорослішання спортсменів. Разом з тим об'єктивну оцінку цим фактам можна дати на основі порівняння динаміки розглянутих ознак протягом перебування у таборі з денним перебуванням, в тому числі, між суміжними віковими категоріями.

У зв'язку з цим в ході дослідження була виявлена достовірність зміни середньогрупових показників ЛЧРР на світло, ЛЧРР на звук і теппінг-тесту шахістів обох статей, що відбулися у період табірної зміни. Встановлені достовірні зміни ($p < 0,05$) у більшості аналізованих ознак протягом табірної зміни. Це обумовлено, на нашу думку, порівняно низьким вихідним рівнем цих показників у перші дні перебування в таборі, коли відбувається початковий етап адаптації організму юних шахістів до нових умов режиму дня і зміни добової рухової активності. Отримані в ході дослідження результати свідчать про відсутність статевих відмінностей у рівні розвитку психофізіологічних показників шахістами одного віку, як на початку, так і в кінці табірної зміни.

Різні емоційні переживання і психологічні стреси, що досить часто супроводжують шаховий поєдинок, природно, надають безпосередній вплив на характер і успіх виконання навчально-тренувальних завдань, вирішенням яких займається кожен кваліфікований шахіст протягом всього річного циклу.

Психологічна підготовка, поряд з техніко-тактичною, є одним з пріоритетів у цілісній системі підготовки шахістів на різних етапах спортивної майстерності. Протягом зміни в таборі з денним перебуванням спостерігається достовірне зниження досліджуваних негативних проявів в емоційно-вольовій сфері юних спортсменів, які займаються шахами.

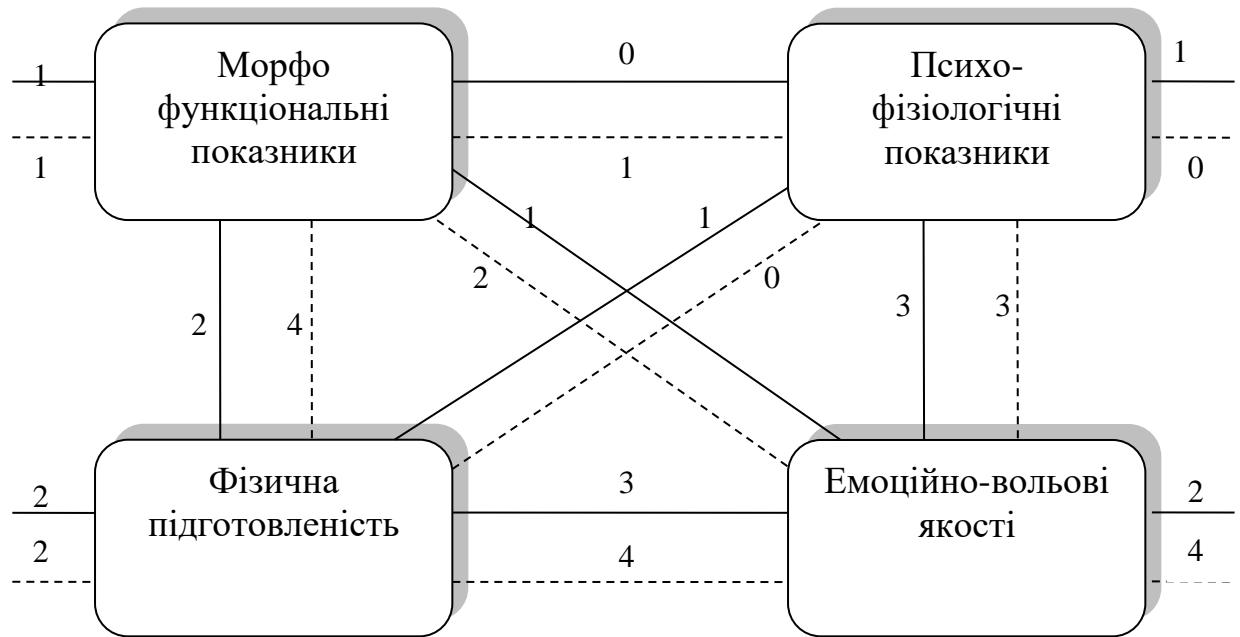


Рисунок 3.1 Кількість взаємозв'язків між морфофункціональними, психофізіологічними показниками, рівнем фізичної підготовленості і параметрами емоційно-вольової сфери шахістів 7-річного віку

Для встановлення тенденцій, що характеризують взаємозв'язок розглянутих у роботі параметрів, що характеризують різні аспекти фізичної підготовки юних шахістів та її взаємозв'язку з іншими видами (зокрема, з психологічної) підготовки спортсменів, нами були оброблені отримані на етапі попередніх досліджень дані з допомогою методів математичної статистики.

Враховуючи той факт, що розглянуті нами показники знаходилися в різних шкалах вимірювання (шкала відносин і шкала порядку) нами використовувався ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. На малюнках 1-3 представлені кількісні показники взаємозв'язків між морфофункціональними, психофізіологічними показниками, рівнем фізичної підготовленості і параметрами емоційно-вольової сфери юних шахістів.

У 7-річних шахістів найбільша кількість (7 взаємозв'язків, з них 2 –

сильні) виявлено між показниками фізичної підготовленості та емоційно-вольовими якостями. 6 взаємозв'язків у цьому віці встановлено між морфофункціональними показниками і фізичною підготовленістю, а також між показниками психофізіологічних і емоційно-вольовими якостями (сильних взаємозв'язків – два). Аналогічна тенденція спостерігається серед 9-річних шахістів: 8 (сильний взаємозв'язок – 1) взаємозв'язки виявлені між параметрами фізичної підготовленості та емоційно-вольовими якостями, а також між фізичною підготовленістю і морфофункціональними показниками юних спортсменів. Кореляція між показниками психофізіологічними і емоційно-вольовими якостями виражена слабше, ніж у 7-річних шахістів – всього 5 взаємозв'язків.

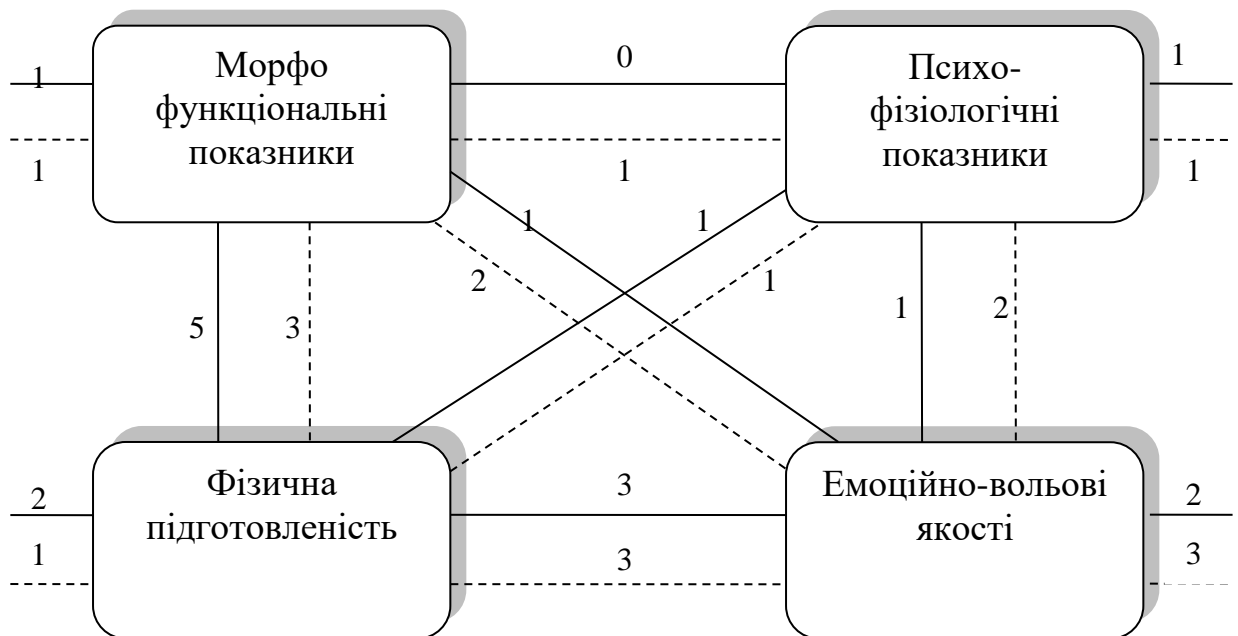


Рисунок 3.2 Кількість взаємозв'язків між морфофункціональними, психофізіологічними показниками, рівнем фізичної підготовленості і параметрами емоційно-вольової сфери шахістів 9-річного віку

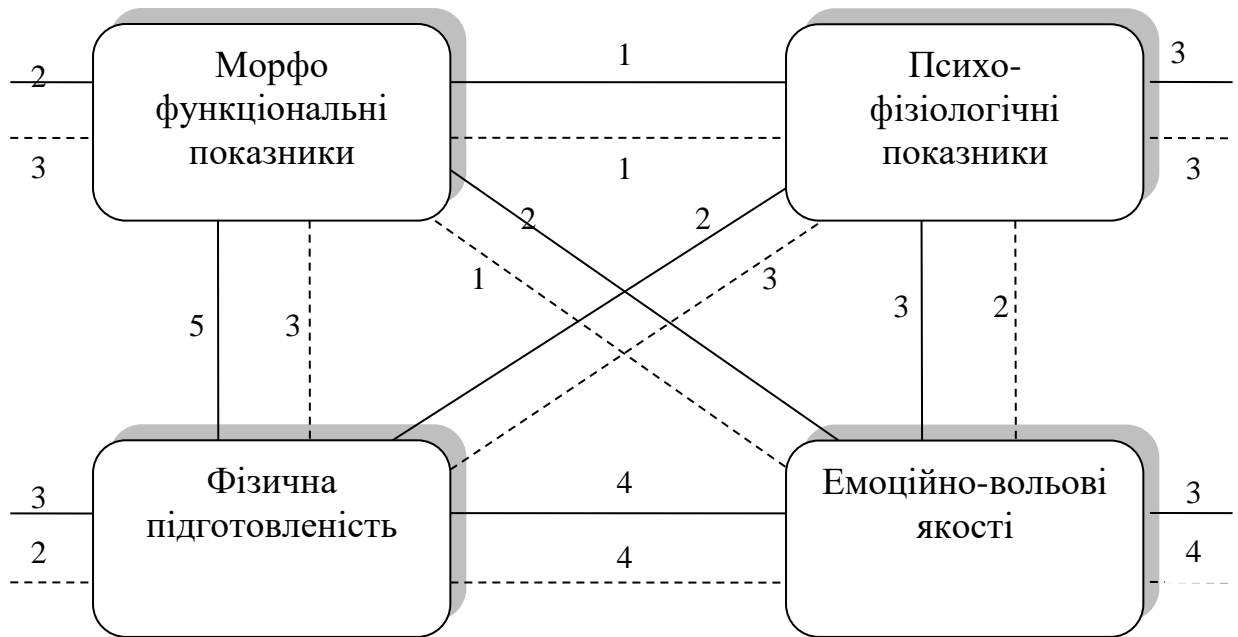


Рисунок 3.3 Кількість взаємозв'язків між морфофункціональними, психофізіологічними показниками, рівнем фізичної підготовленості і параметрами емоційно-вольової сфери шахістів 12-річного віку

У 12-річних шахістів кореляційна тенденція значно відрізняється від спортсменів більш молодшого віку: по-перше, виявлено меншу загальну кількість взаємозв'язків, а по-друге, домінуючою стає кореляція між морфофункціональними показниками і фізичною підготовленістю – 8 взаємозв'язків.

Слід зазначити, що найбільша кількість взаємозв'язків (всього – 54, з них – 11 сильних) було відмічено у 11 літніх шахістів. При цьому не менш важливим є факт наявності у них найбільшої кількості взаємозв'язків (8) між фізичною підготовленістю і емоційно-вольовими якостями особистості.

Саме високий рівень психологічної підготовки сприяє прийняттю шахістами правильних рішень у складних ігрових ситуаціях і, в кінцевому підсумку забезпечує успіх у шаховому поєдинку.

Розроблена методика фізичної підготовки шахістів, застосовувана в ДЮСШ під час літніх канікул, спрямована на: реалізацію процедур

оздоровлення і гартування організму та покращення життєдіяльності всіх його систем; підвищення рівня розвитку фізичних якостей та фізичної працездатності; підвищення рівня психофізіологічних показників спортсменів; усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку дітей, які займаються шахами; придбання необхідних і доступних для шахістів умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах; виховання у шахістів переконаності в необхідності регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Науково-обґрунтований підхід до фізичної підготовки шахістів з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості, мотиваційно-потребної сфери, адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, фізичної працездатності, раціонального розподілу фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів протягом дня, їх привабливість є основою розробленої методики. При цьому слід враховувати, що не всі шахісти, чий перехідний період річного тренувального циклу проходить в умовах перебування в літньому таборі ДЮСШ, готові до змін обсягу фізичних навантажень, пов'язаних зі зміною рухової активності протягом доби і адаптацією до нового режиму дня. На думку фахівців, для пом'якшення процесу акліматизації інтенсивність запланованих фізичних вправ у перші 4-7 днів перебування дітей у літніх оздоровчих закладах не повинна перевищувати 60% від розрахункового оптимального рівня.

По мірі підвищення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи і фізичної працездатності юних шахістів інтенсивність зростає і на 10-12 день досягає максимальних запланованих величин. Вибір оптимальних фізичних навантажень протягом перехідного періоду здійснюється з урахуванням характеристик і критеріїв, що відображають міру впливу вправ на функціональний стан шахістів, зокрема на ЧСС.

При визначенні режиму рухової активності ми спиралися на мотиваційно-потребні пріоритети шахістів, виявлені нами в ході проведених раніше бесід і анкетувань. Проведені нами попередні дослідження дозволили

встановити, що переважна більшість юних шахістів мають показники адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та індексу Руф'є на рівні нижче середнього або середнього. Оскільки одним з пріоритетних завдань фізичної підготовки юних шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу полягає в тому, що, з одного боку, вона повинна носити оздоровчий характер, а, з іншого, - послужити фундаментом для підвищення рівня фізичної та спеціальної підготовленості спортсменів в наступному підготовчому періоді, в ході експериментальної роботи був реалізований розвиваючий режим рухової активності, що відповідає середнім показникам серцево-судинної системи і фізичної працездатності шахістів.

Загонова година занять спортом – основна форма фізичного виховання у таборі з денним перебуванням. Зазначимо, що загонову годину слід проводити щодня, причому в оптимальному варіанті загонову годину необхідно задіяти два рази в день: одна година присвячується різним видам спорту, матеріал другої години складають рухливі ігри. Тривалість спортивної години – 60 хвилин: але на саму «годину» відводиться 40-45 хвилин, на організаційні питання на початку заняття – 5-10 хвилин, на заключну частину (як правило, умивання або душ, підготовка до подальших заходів у режимі дня) – 10 хвилин. Методика проведення під час спортивної години занять з елементами футболу, баскетболу, піонерболу, стрітболу, оздоровчої аеробіки, лапти, з використанням пластикових пляшок як нестандартного спортивного інвентарю, комплексів загальнорозвиваючих вправ у парах і трійках була запозичена з науково-методичної літератури. У зміст спортивних годин, як правило, також входять різноманітні веселі конкурси, міні-змагання, турніри, «Веселі старти» й естафети, які широко висвітлені в методичній літературі.

Проведення рухливих ігор здійснювалося протягом усієї табірної зміни (всього було задіяні 12 ігор). Кожна рухлива гра за розглянутий період проводилася не менше п'яти-шести разів. Ігри були згруповані по величині відповідної реакції організму на навантаження (за методикою

В.В. Костюкова). Виявилося, що такі ігри, як, наприклад, «Збери городки», «Частина і ціле» та ін. - викликали почастішання пульсу до 120-130 уд/хв, а «Кругові п'ятнашки» або «Штурм фортеці» - до 160-170 уд/хв. Це спостереження дозволило визначити групу рухливих ігор за показниками ЧСС, відповідних режиму рухової активності, рекомендованого при середньому рівні показників ССС і фізичної підготовленості юних шахістів. Частота пульсу у спортсменів визначалася пальпаторно відразу після закінчення гри за 10 секунд.

Слід зазначити, що на початку табірної зміни, коли у більшості шахістів спостерігається нижче середнього (а в окремих шахістів навіть низький) рівень адаптаційного потенціалу ССС і фізичної працездатності, інтенсивність навантаження знижується за рахунок включення рухливих ігор, розрахованих на менші показники ЧСС. У міру підвищення рівня адаптаційного потенціалу ССС і фізичної працездатності питома вага ігор, рекомендованих при середньому рівні показників, збільшується.

При розподілі обсягу та інтенсивності фізичних впливів пік фізичних навантажень має припадати на восьмий - дванадцятий день табірної зміни. Протягом другого тижня перебування в таборі з денним перебуванням фізичні навантаження повинні носити яскраво виражений характер фізкультурно-оздоровчого тренування, тобто такі навантаження, які призводили б до позитивної динаміки, що відображає зміни основних систем організму шахістів. Нами було спроектовано (табл. 3.1) зразковий розподіл засобів фізичного виховання юних шахістів з середнім рівнем адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи і індексу Руф'є, яке використовувалося протягом перехідного періоду річного тренувального циклу. При проведенні експерименту були сформовані дві групи шахістів 11 років - контрольна і експериментальна. Контрольна група (20 хлопчиків і 18 дівчаток) організована на базі ДЮСШ Дзержинського району м. Дніпропетровськ, експериментальна група (19 хлопчиків і 19 дівчаток) займалася за експериментальною методикою протягом зміни в таборі з денним

перебуванням в ДЮСШ № 20 м. Дніпропетровськ. Формуючий експеримент проводився у 2018 році протягом перехідного періоду (червень - липень) річного тренувального циклу.

Аналіз даних, отриманих за підсумками експерименту (табл. 3.2) свідчить про однакову позитивній динаміці середньогрупових величин адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та індексу Руф'є шахістів обох статей контрольної та експериментальної груп. Зазначимо при цьому, що на восьмий день перебування шахістів у таборі рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та індексу Руф'є у шахістів різної статі експериментальної групи в основному підвищується з нижче середнього до середнього. Аналогічні зміни спостерігаються у шахістів контрольної групи, але за характеристиками індексу Руф'є – на десятий день у шахістів і дванадцятий у шахісток, а за параметрами адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи – навіть до кінця табірної зміни рівень показників залишається на рівні нижче середнього. Це пов'язано, на нашу думку, з позитивним впливом експериментального рухового режиму, запропонованого шахістам експериментальної групи, на адаптаційні механізми організму по відношенню до нових обсягів добової рухової діяльності і зміни режиму дня, що відбувається протягом перехідного періоду річного тренувального циклу.

Аналогічні переваги спортсменів експериментальної групи виявлено і при аналізі динаміки приросту середньогрупових морфофункціональних показників. Встановлено, що значення приросту до кінця табірної зміни як за показниками адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, так і за параметрами індексу Руф'є збільшуються. Причому приріст показників індексу Руф'є вище ознак адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи як у контрольній, так і в експериментальній групі шахістів. В середньому приріст показників адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи шахістів експериментальної групи на 6,4% вище, ніж у контрольній, а параметрів індексу Руф'є – на 15,8%.

Таблиця 3.1

Розподіл засобів фізичного виховання для шахістів експериментальної групи, які мають середній рівень показників серцево-судинної системи і фізичної підготовленості

Засоби фізичного виховання	Обсяг часу (в годинах)
Загальнорозвивальні вправи	10
Вправи ритмічної та атлетичної гімнастики	8
Оздоровча ходьба та біг.	6
Кросовий біг, стрибки	6
Рухливі ігри	12
Спортивні ігри	9
Плавання	8
Загальнотабірні спартакіади, конкурси, вікторини	5
Дихальні вправи	6
Вправи на гнучкість	6
Вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах	6
Самостійна рухова активність	24
Піші прогулянки (походи на виставки, в музеї і т.д.)	6
	106

Дані, що характеризують достовірність відмінностей показників фізичної підготовленості між шахістами контрольної та експериментальної груп на початок табірної зміни, представлені в таблиці 3.3, свідчать про однорідність підібраних груп. При аналізі достовірності відмінностей середньогрупових показників фізичної підготовленості шахістів експериментальної та контрольної груп в кінці табірної зміни встановлена перевага юних спортсменів експериментальної групи. Виявлено достовірні відмінності за трьома показниками з шести досліджуваних ознак: станової сили ($p < 0,05$); стрибок у довжину з місця ($p < 0,05$) і за інтегральним

показником фізичної підготовленості ($p < 0,01$). Середньогрупові значення контрольних вправ, які характеризують рівень розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості та гнучкості), та інтегрального показника фізичної підготовленості свідчать про поступове їх збільшення по мірі знаходження шахістів у таборі з денним перебуванням.

Вивчення темпів приросту середньогрупових показників показує, що в середньому шахісти та шахістки експериментальної групи по приросту параметрів фізичної підготовленості перевершують аналогічні показники спортсменів контрольної групи на 2,2%. Вивчення відмінностей за даними приросту показників фізичної підготовленості між шахістами і шахістками дозволило констатувати, що елементи статевого диморфізму встановлені трьома характеристиками в контрольній групі (вис на зігнутих руках, рівновага на бруску, нахил вперед) і одному параметру в експериментальній (нахил вперед). Необхідно відзначити, що в обох групах виявлено достовірні відмінності між шахістами і шахістками за динамікою приросту показників вису на зігнутих руках та нахилу вперед, які характеризують силову витривалість і гнучкість. Протягом зміни в таборі з денним перебуванням достовірні відмінності за показниками емоційно-вольових якостей між шахістами і шахістками встановлені тільки за показниками недооцінки власних можливостей. Причому на початку табірної зміни ці відмінності були виявлені в контрольній та експериментальній групах, а в кінці зміни – тільки між шахістами і шахістками контрольної групи. Очевидно, експериментальна методика фізичної підготовки юних шахістів нівелює статеві відмінності за показниками недооцінки власних можливостей, про що свідчить відсутність достовірності відмінностей за даним емоційної якості особистості між шахістами і шахістками експериментальної групи в кінці табірної зміни.

На закінчення можна відзначити, що ефективність методики фізичної підготовки шахістів у перехідному періоді в умовах перебування в таборі з денним перебуванням підтверджується рівнем достовірної вірогідності

характеристик емоційно-вольових якостей, що змінилися протягом табірної зміни в шахістів експериментальної групи, які перевершують аналогічні параметри спортсменів з контрольної групи.

Таблиця 3.2

Динаміка змін антропометричних і морфофункціональних показників між шахістами контрольної та експериментальної груп за підсумками експерименту

Показники	Стать	Контрольна група (n: x = 20, д = 18)		Експериментальна група (n: x = 19, д = 19)		Початок експерименту		Кінець експерименту	
		Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту	t	p	t	p
Маса тіла (кг)	Х	37,3 ± 1,35	38,6 ± 1,42	36,9 ± 1,43	38,2 ± 1,47	0,20	>0,05	0,20	>0,05
	Д	37,7 ± 1,41	38,5 ± 1,44	37,3 ± 1,53	38,1 ± 1,53	0,19	>0,05	0,19	>0,05
Довжина тіла (см)	Х	140,2 ± 1,83	141,3 ± 1,93	141,1 ± 1,77	142,3 ± 1,82	0,36	>0,05	0,38	>0,05
	Д	139,3 ± 1,53	140,4 ± 1,58	140,7 ± 1,66	141,8 ± 1,67	0,61	>0,05	1,40	>0,05
Систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.)	Х	111,9 ± 2,25	111,6 ± 2,09	112,7 ± 2,18	109,0 ± 1,82	0,25	>0,05	0,93	>0,05
	Д	111,5 ± 2,36	112,0 ± 2,13	112,0 ± 2,32	109,5 ± 1,93	0,15	>0,05	0,88	>0,05
Діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.)	Х	74,3 ± 2,05	74,9 ± 2,05	75,0 ± 1,94	75,2 ± 1,86	0,11	>0,05	0,11	>0,05
	Д	75,5 ± 2,12	76,0 ± 2,16	74,9 ± 2,21	75,0 ± 2,03	0,07	>0,05	0,34	>0,05
ЧСС в спокої (уд/хв)	Х	81,0 ± 0,84	80,6 ± 0,74	80,9 ± 0,76	75,4 ± 0,71	0,09	>0,05	3,72	<0,001
	Д	80,9 ± 0,79	80,2 ± 0,68	80,5 ± 0,82	76,1 ± 0,65	0,35	>0,05	4,10	<0,001
ЧСС на 1 хв.відновлення (уд/хв)	Х	115,9 ± 1,26	114,6 ± 0,81	115,5 ± 1,18	110,3 ± 0,81	0,23	>0,05	3,77	<0,01
	Д	114,5 ± 1,28	115,9 ± 1,15	116,1 ± 1,31	111,2 ± 1,10	0,87	>0,05	2,98	<0,01
ЧСС на 2 хв.відновлення (уд/хв)	Х	100,6 ± 1,18	100,1 ± 1,01	100,1 ± 1,13	96,1 ± 0,97	0,25	>0,05	2,77	<0,05
	Д	101,1 ± 1,15	99,5 ± 0,98	100,7 ± 1,15	97,3 ± 0,92	0,24	>0,05	1,65	>0,05
Адаптаційний потенціал ССС (у.о.)	Х	3,50 ± 0,090	3,38 ± 0,075	3,50 ± 0,080	3,14 ± 0,072	0	>0,05	2,40	<0,05
	Д	3,48 ± 0,085	3,40 ± 0,081	3,47 ± 0,081	3,18 ± 0,082	0,08	>0,05	2,10	<0,05
Індекс Руф'є (у.о.)	Х	11,4 ± 0,82	10,1 ± 0,64	11,3 ± 0,72	8,0 ± 0,54	0,09	>0,05	2,50	<0,05
	Д	11,2 ± 0,90	10,6 ± 0,60	11,0 ± 0,73	8,3 ± 0,58	0,17	>0,05	2,74	<0,05

Примітка: Виділено достовірні відмінності при $p < 0,05 - 0,001$.

Таблиця 3.3

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості шахістів контрольної та експериментальної груп за підсумками експерименту

Контрольні вправи	Стать	Початок табірної зміни				Кінець табірної зміни			
		Контрольна група (n: x = 19; д = 19)	Експериментальна група (n: x = 20; д = 18)	t	p	Контрольна група (n: x = 19; д = 19)	Експериментальна група (n: x = 20; д = 18)	t	p
Стрибок у довжину з місця (см)	X	176,4 ± 3,68	174,3 ± 3,64	0,41	>0,05	178,9 ± 3,51	189,7 ± 3,44	2,20	<0,05
	Д	169,1 ± 3,48	167,4 ± 3,53	0,34	>0,05	171,4 ± 3,42	182,1 ± 3,41	2,23	<0,05
Станова сила (кг)	X	47,3 ± 2,10	46,5 ± 2,17	0,26	>0,05	49,1 ± 1,89	54,9 ± 1,91	2,21	<0,05
	Д	41,2 ± 2,71	40,7 ± 2,07	0,17	>0,05	42,9 ± 1,94	48,8 ± 2,07	2,08	<0,05
Вис на зігнутих руках (с)	X	21,1 ± 0,91	20,5 ± 0,84	0,48	>0,05	23,6 ± 0,81	25,0 ± 0,73	1,27	>0,05
	Д	12,5 ± 0,71	11,1 ± 0,67	1,43	>0,05	14,8 ± 0,70	16,6 ± 0,62	1,91	>0,05
Рівновага на бруску (с)	X	14,7 ± 0,49	13,9 ± 0,43	1,23	>0,05	16,4 ± 0,46	17,7 ± 0,52	1,88	>0,05
	Д	11,4 ± 0,52	12,0 ± 0,49	0,85	>0,05	13,7 ± 0,51	14,6 ± 0,44	1,34	>0,05
Нахил вперед (см)	X	- 1,3 ± 0,34	- 0,9 ± 0,30	0,89	>0,05	- 1,5 ± 0,42	- 1,7 ± 0,37	0,36	>0,05
	Д	- 1,9 ± 0,21	- 1,7 ± 0,37	0,47	>0,05	- 2,1 ± 0,53	- 2,5 ± 0,43	0,59	>0,05
Інтегральний показник фізичної підготовленості (бал)	X	23,7 ± 0,67	22,6 ± 0,71	1,12	>0,05	25,6 ± 0,63	27,8 ± 0,60	2,53	<0,01
	Д	19,1 ± 0,59	17,5 ± 0,64	1,84	>0,05	21,0 ± 0,71	23,3 ± 0,57	2,49	<0,01

Примітка: виділено достовірні відмінності при $p < 0,05 - 0,01$.

Практичне застосування одержаних результатів знайшло своє відображення в змагальній діяльності юних спортсменів. Зниження рівня недооцінки власних можливостей і зменшення комплексу неповноцінності, які проявлялися в нерішучості в момент прийняття важливих стратегічних рішень в час шахового поєдинку, уникнення відповідальності при виборі принципових продовжень розвитку подій на шахівниці, призвели до зростання спортивних результатів.

По закінченню основного експерименту 12 шахістів експериментальної групи виконали норматив першого розряду з шахів; 5 спортсменів були удостоєні звання «Кандидат у майстри спорту», одному шахістові було присвоєно звання «Майстер ФІДЕ». Найближчий після закінчення експерименту змагальний період приніс значні досягнення для шахістів експериментальної групи: 3 спортсмени стали переможцями і призерами першості Дніпропетровської області серед хлопчиків до 12 років. Це ще раз підтверджує гіпотезу дослідження про те, що запропонована методика фізичної підготовки юних шахістів надає позитивний вплив на рівень їх психологічної підготовки і, зрештою, сприяє підвищенню шахового майстерності.

ВИСНОВКИ

1. Сучасне спортивне тренування шахістів являє собою складну багатокомпонентну систему, в якій, починаючи вже з II спортивного розряду, незмірно зростає роль фізичної підготовки юних гравців у шахи. Це зумовлено значним збільшенням обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, безпосередньо пов'язаних з інтенсифікацією змагальної діяльності та ігрової практики спортсменів. Забезпечення високого рівня спортивної форми юних шахістів до початку нового змагального сезону, безпосередньо залежить від змісту програмно-методичного забезпечення перехідного періоду річного тренувального циклу, орієнтованого в першу чергу на оптимізацію рухової активності спортсменів та підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

2. Вивчення статево-вікових особливостей і динаміки змін психофізіологічних і морфофункціональних показників, а також параметрів фізичної підготовленості юних шахістів показує, що параметри адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та індексу Руф'є на початку перехідного періоду річного тренувального циклу знаходяться на рівні нижче середнього. Достовірні зміни адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та індексу Руф'є у 7-9-річних спортсменів обох статей припадають на середину зміни в таборі з денним перебуванням і мають схожі тенденції в динаміці. Це дає підставу говорити про адаптацію серцево-судинної системи до нових фізичних навантажень і режиму добової рухової активності, що характеризує перехідний період річного тренувального циклу.

3. Необхідність оптимізації режиму рухової активності юних шахістів у перехідному періоді пов'язана із збільшенням протягом річного тренувального циклу щотижневих навчально-тренувальних навантажень до 20-22 годин в тиждень. Внаслідок цього до початку перехідного періоду

в спортсменів відзначається низький рівень показників адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, індексу Руф'є, фізичної підготовленості та емоційно-вольових якостей, що в кінцевому результаті відбивається на рівні психологічної підготовки гравців у шахи.

3. Аналіз даних, отриманих в ході попередніх досліджень мотиваційно-потребних пріоритетів шахістів показує, що більшість 7-9-річних спортсменів вважають доцільним щоденне проведення двох фізкультурно-спортивних заходів протягом перехідного періоду річного тренувального циклу. При цьому більшість шахістів у всіх статевікових групах (в середньому від 71,8% у 12 років до 86% у 10 років) вважають дообідній час найбільш сприятливим для проведення даних заходів в умовах табору з денним перебуванням, функціонуючому при ДЮСШ. Найбільш популярними видами спорту і засобами фізичного виховання для юних шахістів є: настільний теніс (від 70,6% дівчаток 12 років до 85,7% хлопчиків 10 років); плавання (в середньому 40% опитаних дівчаток і 48% опитаних хлопчиків); ритмічна гімнастика (від 50,0% до 11 років до 63,7% у 10 років опитаних дівчаток); піонербол (від 38,9% дівчаток 11 років до 57,1% хлопчиків і дівчаток 10 років); атлетична гімнастика (від 34,9% дівчаток 12 років до 54,5% хлопчиків 10 років). Виявлені статевікові закономірності мотиваційно-потребних пріоритетів враховувалися при розробці методики фізичної підготовки шахістів у перехідному періоді річного тренувального циклу.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Авербах Ю., Котов А., Юдович М. Шахматная школа, Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. 362 с.
2. Бондарчук А.П. Учимся играть в шахматы К.: Олимпийская литература, 2005. 304 с
3. Вершинин, М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Волгоград: ВГАФК, 2002. 182 с.
4. Вершинин, М.А. Формирование логического мышления шахматистов на разных этапах спортивного совершенствования. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006. №1 С. 30-34.
5. Любомирский Л.Е., Букреева Д.П. Функциональные возможности двигательной системы детей и подростков с разным уровнем физической тренированности. *Физиология человека*. 1997. №6. С. 69-76.
6. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъев А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорту. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.
7. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных комбинаций. М. : Астрель. АСТ ; М. : Транзиткнига 2006. 829 с.
8. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-%D0%BF>.
9. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
10. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” : Закон від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ. Відомості Верховної Ради (ВВР). 1994. № 14. С. 80.
11. Методы системного педагогического исследования : учеб. пособ. [Н. В. Кузьмина, Е. А. Григорьева, В. А. Якунин и др. ; под ред.

- Н. В. Кузьминой]. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1980. 172 с.
12. Платонов В. Н. , Булатова М. М., Бубка С. Н. Олимпийский спорт : [монография] : в 2 т. К. : Олимпийская литература, 2009. Т. 1. 736 с.
13. Ивонин В.А. Шахматы. Спорт : Легенды, ложь и правда. М. : Человек, 2008. 272 с
14. Авербах Ю.Л. Путешествие в шахматное королевство. М.: Физкультура и спорт, 1976. 288 с.
15. Авербах Ю.Л. Что надо знать об эндшпиле. (Библиотека шахматиста). - М.: Физкультура и спорт, 1979. 79 с.
16. Авербах Ю.Л. Шахматный самоучитель. М.: Советская Россия, 1970. 142 с.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987. 280 с.
18. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 223 с.
19. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоров`я, 1991. 234 с.
20. Дорфман И. Д. Метод в шахматах: критические позиции. Х.: Факт, 2007. 208 с.
21. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. Х.: Фолио, 1997. 272 с.
22. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1995. С. 15-19.
23. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы (1942-1956). М.: Физкультура и спорт, 1985. 524 с.
24. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 1995. 317 с.
25. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. К.: Вища школа, 1987. 175 с.
26. Неверкович, С.Д. Шахматы как предмет гуманитарного цикла в

общеобразовательной школе. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2001. №2. С. 11-15.

27. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.

28. Волков Л. В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. К.: Олимпийская литература, 1999. С. 45-48.

29. Гершунский Б.С. Шахматы и педагогика. М.: Педагогика, 1991. С. 25-42.

30. Гигиена детей и подростков: Руководство для санитарных врачей. Под ред. Г.Н. Сердюковской и А.Г. Сухарева. М.: Медицина, 1986. 496 с.

31. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов пед. вузов. М.: Высшая школа, 1985. 347 с.

32. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1970. 478 с.

33. Озолин Н.Н., Конькова А. Ф., Абрамова Т. Ф. Оптимизация адаптации условие эффективной тренировки: новый подход. Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 34-35.

34. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ: Астрель, 2002. 863 с.

35. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. К. : Здоров'я, 1978. 96 с.

36. Психология спорта. Под. ред. Онищенко И.М., Гуменюка Н.П. К.: Киевский гос. ин-т физ. Культуры, 1976. 100 с.

37. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Развитие творческого мышления шахматиста. Х.: Фолио, 1997. 240 с.

38. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир. УКРЦентр, 1999. 336 с.

39. Титаренко А.М. Сборник шахматных задач и упражнений. 344 миниатюры. Х. : Факт, 2006. 112 с.

40. Басистый М. Б. Словарь терминов шахматной композиции. К. : Книга, 2004. 621 с.
41. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физической культуры под ред. В.М. Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982. 252 с.
42. Эйве М. Стратегия и тактика в шахматной игре. Х. : Харьков, 1995. 96 с.
43. Сухин И.Г. Шахматы для самых маленьких Текст. М.: Астрель, АСТ, 2008. 288 с.
44. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. восп. ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2003. 424 с.
45. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Техника в шахматной игре.. Х. : Фолио, 1996. 224 с.
46. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 1997. 503 с.
47. Уманская И.В., Соболева Г.О. Специфика методики подготовки высококвалифицированных шахматистов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. №4. С. 9-12.
48. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики: начальный курс. 3.изд., перераб. Николаев : Атолл, 2003. 168 с.
49. Тарраш З. Учебник шахматной стратегии; сост. В.В. Эльянов; пер. В. И. Мурахвери. М. : Фолио, 2001. С. 78-80.
50. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 246 с.
51. Линдер В.И., Линдер И.М. Шахматная энциклопедия. М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2004. 320 с.:
52. Вольф П. Шахматы. М. : АСТ : Астрель, 2004. 409 с.
53. Шахматы: правила соревнований [шахматы ФИДЕ]. сост. И.А. Верещагин ; Международная шахматная федерация. М. : «Терра Спорт», 2001. 80 с.

54. Гончаренко В.Е. Шахматы в ВУЗе: учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей; Донецкий гос. ун-т экономики и торговли им. М.Туган-Барановского. Кафедра физического воспитания. Донецк : ДонГУЭТ, 2003. 166 с.
55. Пак В. Н. Шахматы в шахтерском крае: история шахмат в Донбассе. Донецк : Донеччина, 2001. 384 с.
56. Вайнтрауб М. А. Шахматы глазами математика. К. : Віпол, 1996. 140 с.
57. Шахматы как модель жизни: Гарри Каспаров Москва, Эксмо, 2007. 352 с.
58. Вильямс Г. Шахматы: история, фигуры, игроки. пер. с англ. Г.А. Цедрик. М. : АРТ-РОДНИК, 2004. 160 с.
59. Шахматы: наука, опыт, мастерство: Практическое пособие. Под ред. Б.А. Злотника. М.: Высшая школа, 1990. С. 41-53.