

Методическая разработка

на тему: «Роль физической подготовки для шахматистов»

Тренер	Миронов Вадим Дмитриевич
---------------	---------------------------------

Введение.

Физическая активность – одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза. Физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека.

Развитие и становление системы здравоохранения, ее профилактическая направленность определили особую роль средств физической культуры в профилактике и лечении ряда заболеваний и повреждений. Физические упражнения выступают составной частью медицинской реабилитации больных, являются методом комплексной функциональной терапии, использующим физические упражнения как средство сохранения организма человека в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

Основная цель физической подготовки (культуры) — укрепления здоровья человека, а также профилактика болезней. Физическая подготовка (культура) выполняет не только оздоровительную, но и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы. В этом физическая культура тесно соприкасается с педагогикой и гигиеной. Физические упражнения развивают силу, выносливость, координацию движений, прививают навыки гигиены, закаливают организм.

Для шахматистов данная тема является актуальной на сегодняшний день. Некоторые люди ошибочно полагают, что шахматистам не нужно уделять особое внимание физической подготовке (культуре), ввиду того, что данный вид спорта является по большей части интеллектуальным, а не физическим.

Доказано, что физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов. Известны случаи (в частности, матч на звание чемпиона мира между Г. Каспаровым и А. Карповым, Москва, 1985), когда именитые шахматисты допускали грубейшие ошибки во время игры, ведущие моментально к поражению. Поскольку продолжительность шахматной партии, в зависимости от квалификации игроков и регламента соревнований, колеблется от 1,5 до 6 часов. И если организм спортсмена физически не будет подготовлен должным образом, то и положительных результатов ждать не стоит.

1. Основы физической подготовки для шахматистов.

Физическая подготовка (ФП) - метод естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма - движения. Функция движения является основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. Функция движения, стимулируя активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности спортсмена.

В ФП различают тренировку общую и тренировку специальную.

Общая тренировка преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма спортсмена, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений.

Специальная тренировка ставит своей целью развитие конкретных функций организма, необходимых шахматистам, таких как: выносливость, координация и в некоторых случаях сила.

При применении метода ФП необходимо соблюдать следующие принципы тренировки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей человека и общего состояния организма.
2. Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.
3. Регулярность воздействия, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма.
4. Нарастание физической нагрузки в процессе тренировки спортсменов.
5. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (10% упражнений обновляются, а 90% повторяются для закрепления достигнутых результатов).
6. Умеренность воздействия физических упражнений, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.
7. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями - физические упражнения чередуют с отдыхом.
8. Всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма спортсмена.
9. Учет возрастных особенностей занимающихся.

ОФП. Комплекс упражнений, проводимых как в шахматном клубе, так и в домашних условиях, в зависимости от возрастных особенностей занимающихся:

- Наклоны головы «вперёд, назад, влево, вправо» (5-10 повторений).
- Поднятие (опускание) плеч вверх-вниз («Незнайка») (8-10 повторений).
- Круговые движения (прокрутка) кистей рук вперёд-назад (8-12 повторений).
- Круговые движения (прокрутка) предплечья обеих рук (6-8 повторений)
- Рывки руками перед грудью (на счёт «раз-два» – руки согнутые в локтях перед собой, на счёт «три-четыре» руки разгибаются и отводятся в стороны, корпус при этом не поворачивается) (6-12 повторений).
- Рывки руками вертикально, (одна рука поднята вверх, другая опущена вниз) с переменной рук (8-10 повторений на каждую руку)
- Круговые движения (прокрутка) руками в вертикальном положении «вперёд-назад» (данное упражнение также осуществляется обеими руками с переменной направления движения, т.е. одна рука - вперёд, другая – назад, для тренировки координации) (6-12 повторений).
- Повороты туловища на каждый счёт (ноги на ширине плеч) (8-12 повторений).
- Круговые движения тазом по и против часовой стрелки (ноги на ширине плеч, ступни не отрываются при этом от пола) (6-8 повторений)
- Вертикальные наклоны к прямым ногам (ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон выполняется на каждый счёт: к правой ноге, посередине, к левой ноге, приём исходного положения, а также в обратном порядке) 6-8 повторений.
- Приседания (ноги на ширине плеч, руки по швам, при осуществлении приседания, руки выпрямляются перед собой, ступни не отрываются от пола) (10-30 повторений).

СФП. Комплекс упражнений, проводимых в шахматном клубе, в зависимости от возрастных особенностей занимающихся:

- Полный комплекс упражнений из ОФП.
- Стойка на одной ноге с переменной ног (10-30 сек.).
- Махи ногами к вытянутым перед собой рукам (ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой, махи осуществляются по диагонали «правая нога к левой руке и левая нога к правой руке») (4-8 повторений).
- Отжимания от пола в горизонтальном положении (5-30 повторений).
- Подтягивания на турнике (от 1-10 повторений, в основном для мальчиков).
- Поднятия (опускание) туловища к ногам (пресс) с использованием шведской стенки (8-30 повторений).
- Поднятия (опускание) ног к туловищу (пресс) с использованием брусьев (8-30 повторений).
- Вис на турнике (10-60 сек.)

Также рекомендуется и гимнастика Мюллера ([Онлайн-статья: «Зачем нужна гимнастика Мюллера для шахмат?»](#))

Данные упражнения могут видоизменяться, а также дополняться в зависимости от успехов занимающихся, степени нагрузки и других факторов.

2. Реализация метода физической подготовки шахматистов в современных условиях.

Изучая данную разработку, многие читатели зададутся вопросом: «Как этот тренер собирается реализовать свой метод в закрытом помещении шахматного клуба, города Воркуты?» Ведь инвентаря для физической подготовки в шахматном клубе нет.

Отвечая на данный вопрос, я, руководствуясь планированием создания отдельного помещения (зала) для занятий ФП.

Зал планируется окрасить в яркие цвета (для поддержания позитивного настроения занимающихся), а также, по возможности оборудовать необходимым инвентарём для занятий ФП, а именно:

- **шведской стенкой с наличием турника, брусьев и наклонной скамьи;**
- **гантелями различной степени тяжести;**
- **беговой дорожкой или велотренажёром;**
- **столом для игры в пинг-понг**

По моему мнению, данного инвентаря хватит для качественной физической подготовки шахматистов в современных условиях. Я убеждён, что занятия ФП непременно скажутся в положительную сторону не только для здоровья, но и для спортивных достижений занимающихся.

Также, не стоит забывать и о ФП на свежем воздухе (например, такие упражнения как бег или ходьба лучше выполнять именно на улице).

Заключение.

Я считаю, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Физическая активность – это одно из неперенных условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма, а также является важнейшим принципом здорового образа жизни человека.

Как гласит старая поговорка: «Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение»

Таким образом, даже краткая рекомендация возможностей физической подготовки позволяет сделать выводы о том огромном значении, которое она имеет в жизни шахматиста:

- занимаясь физическими упражнениями, шахматист осуществляет, не только интеллектуальную, но и физическую деятельность, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу;
- в результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспособляется к постепенно возрастающим нагрузкам;
- важнейшим механизмом физической подготовки является также ее общетонизирующее влияние на человека;
- шахматист становится более натренированным физически и эмоционально, что положительно сказывается на его спортивных результатах.
- занятия физкультурой имеют и воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это - становится его повседневной привычкой, способствует ведению здорового образа жизни, что по моему мнению просто необходимо в районах Крайнего Севера.