

Судоргин Е.П., доцент БГУ, мастер спорта.
Карсакова И.Н., преподаватель БГУ им. К.Карасаева.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАЗМИНКИ В ПОДГОТОВКЕ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ ШАХМАТИСТОВ БГУ

МАШЫГУУ САБАКТАРЫНА ЖАНА ШАХМАТ МЕЛДЕШТЕРИНДЕ БГУнун СТУДЕНТТЕРИН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДООНУН РОЛУ

THE ROLE OF PHYSICAL WORKOUT IN PREPARATION FOR THE TRAINING CLASSES AND COMPETITIONS PLAYERS OF BSU

Аннотация: О роли разминки перед тренировкой и соревнованиями написано много научных статей и диссертаций. Ещё больше о значимости физической подготовки спортсменов, в том числе и шахматистов. В то же время авторы считают, что вопросу физической подготовки шахматистов и в частности разминке в научной и научно-методической литературе уделяется недостаточно внимания. В своей статье авторы приводят собственные экспериментальные данные о влиянии физических упражнений (разминки) на умственную работоспособность студентов-шахматистов БГУ и как следствие на спортивные результаты команды.

Ключевые слова: Шахматы, разминка, умственная работоспособность, средства и методы разминки, методы оценки результатов.

Аннотация: Машыгуунун жана мелдештердин алдында даярдоонун ролу жөнүндө көптөгөн илимий макала жана диссертация жазылган. Ошондой эле илимий жана илимий-методикалык адабияттарда шахматка даярдоого көп көңүл бурулбай жатат. Макаланын авторлору шахмат ойногон студенттерге физикалык көнүгүүлөрдүн тийгизген таасири жөнүндө өздөрүнүн эксперименталдык маалыматтарын көргөзүштү.

Түйүндүү сөздөр: Шахмат, жылуу-да, акыл-дараметин, курулуштар жана жылуу-түзүү ыкмалары, баа берүү жыйынтыгы боюнча кабыл алынат.

Abstract: on the role of warm-up before training and competitions written many scientific articles and theses. More about the significance of the physical preparation of athletes, including players. At the same time, the authors believe that the issue of fitness players and in particular workout in scientific and scientific-methodical literature neglected. In his article the authors cite their own experimental data on the influence of physical exercises (warm-up) on the mental fitness of students-BSU players and as a result the sport performance team.

Keywords: chess, warm-up, mental fitness, workout tools and methods, methods of evaluation results.

Шахматы (от персидского - шах умер) – игра, которая возникла в Индии. Время возникновения шахмат неизвестно, и на эту тему постоянно разгораются споры. И все же, ученые сошлись во мнении, что шахматы возникли в первом веке нашей эры в Северной Индии. [1] Данная игра является одной из популяр-

нейших игр студенческой молодёжи. В БГУ им. К.Карасаева проводятся турниры по шахматам в студенческих группах, курсах, среди факультетов (Спартакиада БГУ), лучшие шахматисты университета защищают честь БГУ в Универсиаде Кыргызской Республики. Анализируя подготовку шахматистов БГУ, мы пришли

к выводу:1). Наряду с решением задач стратегии и тактики игры, отработки комбинаций и стандартных положений в подготовке шахматистов, явно, не хватает физической подготовки. 2). С 2017 г. данный вид подготовки был включен в тренировочные занятия шахматистов. Физическая подготовка проводилась перед тренировочными занятиями и во время игры в шахматы, а также перед соревнованиями и во время соревнований. Результаты не заставили долго ждать. В 2018 г. команда шахматистов БГУ стала победителем Универсиады в первой лиге и получила право выступать в Высшей лиге, где тоже, «не потерялась». В связи с этим, в своей работе мы поставили следующие задачи:

1. Выявить влияние физических упражнений различной интенсивности на умственную работоспособность студентов шахматистов.

2. Разработать комплексы физической разминки шахматистов с учётом предстартового состояния каждого.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучалась научно-методическая литература; проводился педагогический эксперимент; статистическая обработка результатов исследования (достоверность различий определялась по t/P критерию Стьюдента). [2]

В научно-методической литературе мы не нашли должных рекомендаций по применению средств и методов физической подготовки шахматистами в целях повышения физической и умственной работоспособности. В изученной нами литературе (по шахматам) много говорится о значимости физической подготовки шахматиста, приводятся примеры занятий физическими упражнениями молодых и ведущих шахматистов Мира, но нет конкретики [3,4,5,6 и др.]. Авторы [8,9,10, и др.] отмечают значимость физических упражнений в умственном развитии и рекомендуют целенаправленное их применение. В связи с этим мы провели педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент заключался в следующем: в период с ноября 2016 г по февраль 2017 г., члены сборной команды БГУ по шахматам (испытуемые): 5 юношей-19-22 лет и 5 девушек-19-21 год., перед тренировочными занятиями, до и во время соревнований делали физическую разминку с учетом их психологического состояния (предстартовое состояние). Испытуемым предлагались комплексы упражнений статического характера (частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышала 120 уд/мин). Данные упражнения направлены на концентрацию внимания и активизацию работы головного мозга. Они применялись нами при подготовке игроков в Тогуз коргоол [11] и дают положительный результат.

Комплекс статических (без изменения длины мышц) упражнений.

1.-И.П. сидя на стуле, спина прямая или прижата к спинке стула. Взгляд вперёд. Руки прямые, ладони лежат на столе. Стопы вместе на полу.

1. 1-7 на выдохе, давим руками на стол.

2. 8- 10 глубокий вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

2.-И.П. То же что в первом упражнении, руки ладонями под столом кверху. 1.1-7 на выдохе, стараемся поднять стол

2.8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

3.- И.П. То же что в первом упражнении. Руки опущены вниз. Ноги коленями упираются в стол.

1. 1-7 на выдохе поднимаем стол, разгибая стопы (поднимаемся на пальцы ног).

2. 8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

4.- И.П. То же что в первом упражнении. Руки обхватили стол с боков.

1. 1-7 на выдохе сжимаем стол.

2. 8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

5.-И.П. То же что в первом упражнении. Руки под столом ладонями упираются в ножки стола.

1-7на выдохе разжимают стол.

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

6.-И.П. То же что в первом упражнении. Левая ладонь касается левого уха.

1. 1-7 на выдохе, головой давим на руку.

2. 8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

7.- И.П. То же, только давим на правую руку.

8.-И.П. То же что в первом упражнении. Левая (правая) ладонь подставлена под подбородок.

1. 1-7 на выдохе, головой давим на руку.

2. 8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

9.- И.П. То же что в первом упражнении. Руки за голову, ладони на затылок.

1. 1-7 на выдохе, головой давим на руки.

2. 8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

Разминка длится не более 15 минут. Далее занимающиеся приступали к основной части занятия. Во время тренировочных занятий и на соревнованиях испытуемые выполняли (по мере утомления) 3-5 упражнений по выбору. Упражнения динамического характера (разминка) (ЧСС-150и> уд/мин) выполнялась до начала тренировки или соревнования. И проводилась с учетом предстартового состояния каждого испытуемого (предстартовая лихорадка, боевая готовность или предстартовая апатия). Кто находился в «предстартовой лихорадке» упражнения выполняли с небольшой интенсивностью, кто находится в «предстартовой апатии», упражнения выполнял более интенсивно и с меньшими интервалами отдыха. Остальные разминку начинали с малой интенсивности, затем повышали её выше средней и затем снижали интенсивность. Разминка делилась на общую и специальную часть. В общую часть разминки включались упражнения динамического характера: Ходьба, медленный бег, ходьба- 3мин. Обще развивающие упражнения 6-7мин. Ходьба 1-мин. В специальную часть упражнения на концентрацию внимания (игры: «нос, пол, потолок», «летает не летает и др»), активизацию работы мозга (игры: «назови город», «разгадывание кроссворда», дыхательные упражнения и с задержкой дыхания и др). Разминка заканчивалась за 7-10 мин., до начала тренировки или соревнования.

ЧСС измерялась пальпаторно за 10 сек. и умножалась на 6. Так же у испытуемых определялась работоспособность мозга по методике Шульце. [7] Испытуемым предлагалось показывать и проговаривать цифры (от 1 до 25-хаотично расположены) в пяти таблицах поочередно с фиксацией времени (до сотой сек.) затраченного на

каждую таблицу. Если испытуемый ошибался, он должен был исправить свою ошибку, при этом время продолжало отсчёт. Время, затраченное на прочтение каждой страницы, фиксировалось и заносилось в протокол.

Расчёт умственной работоспособности (эффективность работы) велся по формуле $\Delta P = (T1+T2+T3+T4+T5)/5$, где T1-время работы с первой таблицей и тд. Обработанные результаты заносились в таблицу №1.

Показатели умственной работоспособности студентов-шахматистов БГУ им.К.Карасаева.

Табл №1

Испытуемые	Время (М+/-) затраченное на прочтение таблиц до разминки (сек)	Время(М+/-) затраченное на прочтение таблиц после разминки (сек)	t/P
Юноши. Разминка на ЧСС -120уд/мин	29±4	25±2	0.9/0.4
Юноши. Разминка на ЧСС -150уд/мин и >	29±3	17±2	3.5/0.017
t/P	0	2.8/0.03	
Девушки. Разминка на ЧСС -120уд/мин	30±5	25±3	0.8/0.4
Девушки. Разминка на ЧСС -150уд/мин >	29±3	16±1	3.8/0.013
t/P	0	2.9/0.03	

Результаты педагогического исследования и их обсуждение

Анализ результатов показал, что уровень умственной работоспособности наших испытуемых до разминки находится на хорошем уровне (29-30 сек. на прочтение карт). После выполнения разминки на пульсе до 120 уд/мин (статические упражнения) время на прочтение карт уменьшилось и составило 25 сек у юношей и девушек. Однако, достоверных улучшений умственной работоспособности у наших испытуемых мы не наблюдаем (t=0.9. P=0.4), как у юношей так и у девушек. Сравнивая показатели умственной работоспособности наших испытуемых после разминки на ЧСС до 120 уд/мин с показателями после разминки на ЧСС 150уд/мин мы отмечаем достоверное улучшение этого показателя у юношей на 8 сек., у девушек на 9 сек. (t=2.8;2.9.P=0.003). Это говорит о том, что перед тренировкой и перед соревнованиями необходимо проводить разминку направленную на повышение функциональных возможностей организма шахматистов, на концентрацию внимания и активизацию работы мозга. Наибольший прирост показателя активности мозга даёт разминка повышающая ЧСС до 150 и более уд/мин. Разминку с применением статических упражнений целесообразно применять во время тренировок и соревнований по мере утомляемости.

Выводы:

1. Наибольший эффект повышения умственной работоспособности шахматистов даёт физическая нагрузка на ЧСС 150 и более уд/мин.
2. Физическая нагрузка на ЧСС до 120 уд/мин., менее эффективна, но её применение в тренировочных занятиях и соревнованиях будет способствовать подержанию активности мозга шахматистов.

3. При проведении разминки необходимо учитывать психологическое состояние шахматистов.

4. Предложенная нами методика применения физических упражнений в подготовке шахматистов БГУ позволила им занять первое место в Универсиаде Кыргызстана в 2018 г. и перейти в Высшую лигу.

Литература

1. Шахматы. Энциклопедический словарь.- М.,1999.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. -М., ФиС, 1978.- 176-180 с.
3. Донг В.З. Тренировочные и соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки шахматиста. Дисс., кпн. -М., 2006.-196с.
4. Ильченко А.А. Физическая подготовка юных шахматистов в переходном периоде годичного тренировочного цикла. Автореферат к.п.н. -Волгоград, 2011.
5. Крупа Ю.Н. Основные виды подготовки в шахматном спорте. -Львов, 1987.
6. Малкин В.Б. Проблемы психологической и физической подготовки шахматиста. /В книге «Теория и практика шахматной игры»: Науч.-метод. Пособие/. -М.: Высшая школа.1984.-272 с.
7. Шульте. Альманах психологических тестов. -М., 1995,- 112-116 с.
8. Веленский М.Я., Шинаев Б.Н. Оптимальное соотношение между умственной и физической работой студента. -М., 1987.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. -М.: Просвещение. 1999,- 64с.
10. Волков И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие детей Автор .дисс. кпн. -Минск, 1994.- 23с.
11. Судоргин Е.П., Болжирова Р.С. Подготовка студентов БГУ к соревнованиям по Тогузкоргоол // Вестник БГУ №4(46),2018,-159-162с.