

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теоретических основ
Физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ИГРЫ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ**

Автореферат
Выпускной квалификационной работы бакалавра
Студента 4 курса 402 группы

Направления подготовки бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

Кулаева Максима Дмитриевича

Научный руководитель:

доцент к.м.н., доцент

Зав. кафедрой:

к.м.н, доцент

Н. М. Царева

Т. А. Беспалова

Саратов 2025

Введение

Актуальность. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого спортсмена. Многие придерживаются ошибочного мнения, что для шахматиста не может быть важна хорошая физическая подготовка. В первую очередь такое мнение подкрепляется тем, что шахматы не являются активным видом спорта, как, например, футбол, лёгкая атлетика, баскетбол, плавание, теннис, волейбол. При этом учёными доказано, что для организма умственная нагрузка может быть даже сложнее физической. Такой вывод можно сделать, если посмотреть на историю шахматных поединков мастеров прошлого.

Кроме того, необходимо учитывать помещения, в которых играют шахматисты. Если речь идёт о соревнованиях не самого высокого класса, они могут не всегда соответствовать требованиям (плохое проветривание, недостаточное количество места). Связано это и с тем, что многие недооценивают эти факторы на конечный результат у игроков, не хватает финансирования. При этом шахматисты могут часами сидеть за шахматной доской, играя всего одну партию. Перерыва нет, игрок может лишь встать из-за доски во время очереди хода соперника или сходить в туалет, но при этом партия играется от начала и до конца и может достигать до 4-5 часов. Дело в том, что партия не может быть отложена на другой день, как это было примерно 30-40 лет назад. Причина в появлении компьютеров и мощных шахматных движков, доступом к которым сейчас обладает спортсмен любого уровня. Игроку хватит всего 1-2 минуты, чтобы посмотреть совет компьютера и играть по его направлению. Поэтому во время партии строго запрещены телефоны, гаджеты, любые подсказки, и именно из-за этого нет откладывания партии, она играется от начала и до конца без перерыва. Соответственно, три, четыре, иногда пять часов – всё это время спортсмены находятся в игровой зоне, играют партию, могут лишь прогуляться по игровой зоне, сходить в туалет. Не каждый организм может выдержать такие нагрузки. От тяжелейшей умственной нагрузки у шахматиста может подскакивать давление, в

отдельных особо тяжёлых случаях игрок мог и вовсе потерять сознание из-за стресса и усталости. Кроме того, в детском спорте игроки не обладают такой физической выносливостью, как взрослые. Поэтому, безусловно, шахматисту, как и любому другому спортсмену, необходимо тщательно планировать не только чисто шахматные тренировки, но и уделять время физической культуре, следить за своим психологическим состоянием.

При подготовке к игровому сезону шахматисту, даже в возрасте 10-11 лет, крайне трудно обойтись без беговой дорожки или плавания, прогулок на свежем воздухе. В данный момент конкуренция даже на детском уровне достигает очень серьёзных масштабов, поэтому не должно быть больших пробелов в физической форме игрока. Распространенная ситуация, в которой шахматист, начавший турнир хорошо, в итоге из-за плохой физической формы к концу соревнования уже не может выдерживать нервное, умственное и физическое напряжение. Особенно это относится к игре в детских первенствах, где психика детей ещё явно не сформировалась окончательно. Однако благодаря занятиям физической культуры будет возможность добиться более стабильных, лучших результатов в этом виде спорта.

Продолжительность классической шахматной партии, в зависимости от уровня турнира, квалификации соперников, может быть от 2 до 5 часов. В таком случае во время игры наступает утомление, уже после 2-3 часов игры важнейшим фактором может стать физическая подготовка, психологическая устойчивость, состояние сердечно-сосудистой системы шахматиста. Довольно очевиден тот факт, что чем выше уровень шахматистов, тем дольше может идти партия. К примеру, у начинающих это обычно 1 час на партию, у любителей с уровнем 1-2 разряда это 2-3 часа, у шахматных мастеров и гроссмейстеров партия может достигать 4-5 часов, а у игроков высшего класса и вовсе доходить до 7-8 часов. К примеру, недавний матч на первенство мира 2021 между Магнусом Карлсеном и Яном Непомнящим. Одна из ключевых партий, в которой норвежец одержал победу, шла более 7 часов, и в упорной борьбе Карлсен смог переиграть своего соперника при уже сильной усталости.

Магнус известен своей хорошей физической формой и выносливостью, что зачастую помогает ему брать верх даже в самых непростых ситуациях.

Из этого можно сделать вывод, что физическая подготовка может оказывать очень серьёзное влияние на итоговые результаты шахматистов. При этом, чем выше уровень, тем больше внимания нужно ко всем составляющим сильного шахматиста, в том числе и к физической подготовке. Этот же элемент прослеживается и в детских шахматах, где на 4-5 часу игры более выносливый спортсмен зачастую берёт верх. У юных спортсменов ещё нет такого опыта, чтобы при сильной усталости сохранять полную концентрацию, поэтому задача ребёнка и тренера сохранить силы на всю шахматную партию, чтобы в решающий момент не произошёл грубый тактический просчёт, из-за которого может быть проиграна важная партия в турнире.

Объект исследования – изучение процесса влияния активных видов спорта на показатели игры юных шахматистов

Предмет исследования – методическое использование подхода доступных тестов у юных спортсменов на результативность в шахматной игре в исследуемых группах

Цель исследования – определить влияние занятий в секциях плавания на результаты юных шахматистов

Задачи работы:

1. Изучить научно – методическую литературу по теме исследования.
2. Определить влияние занятий в спортивных секциях по плаванию у юных шахматистов на показатели физического развития по используемым тестам
3. Установить влияние и роль физической активности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на результативность в турнирах у юных шахматистов

Гипотеза исследования. Занятия спортом позволяют повысить результаты в шахматах у юных шахматистов

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В главе 1 «Физическое воспитание в системе подготовки юных шахматистов»: даны определения понятий “Физическое воспитание, физическая культура, спорт, плавание, выносливость”, проведена оценка умственной работоспособности, установлена связь умственной деятельности и физического воспитания.

В этой главе разбирается взаимосвязь понятий, их применение к шахматной партии и шахматному спорту.

В главе 2 «Методика развития физической подготовки юных шахматистов»: описаны средства развития физической подготовки юных шахматистов, проанализированы рекомендации по развитию физической подготовки у юных шахматистов.

Даны советы, рассказаны методики, основываясь на многолетнем опыте шахматных мастеров и гроссмейстеров, лучших игроков мира в разные временные эпохи.

Описан ход исследования в главе 3, определено место проведения исследования, определены и использованы критерии для исследования, описаны результаты исследования, сделано заключение по полученным результатам, представлена возможная область применения полученных данных

Исследования проводились на базе ГБУСО «Спортивная школа по шахматам» г. Саратова. Предметом исследования явилось сравнение результатов шахматистов с уровнем I взрослого разряда, одна группа из которых занималась только шахматами, а во вторую были включены спортивные секции по плаванию (помимо шахмат). Для проведения

эксперимента была выбрана тренировочная группа (тренер Кулаев Максим Дмитриевич). Данная группа была поделена на две подгруппы (контрольная и экспериментальная) по 6 человек в каждой. Разделение осуществлялось на основе приказа о выполнении I взрослого разряда детьми. В составе обеих подгрупп оказались учащиеся одного пола и возраста (11-12 лет) с примерно одинаковым уровнем игры.

Перед проведением эксперимента были разработаны критерии для оценки уровня физической подготовленности учащихся.

Критерий №1. Рейтинг ФШР.

Перед началом эксперимента брались данные рейтинга ФШР по классическим шахматам на 01.07.2024.

После завершения эксперимента брались данные рейтинга ФШР по классическим шахматам на 01.04.2025

Критерий №2. Процент грубых тактических просчётов в течение 9 месяцев.

Брались партии участников контрольной и экспериментальной группы за 9 месяцев, при помощи шахматной интернет-программы lichess.org партии заходились в анализ через мощный компьютерный облачный движок Stockfish 17, который проводил полную диагностику всех партий. Ходы, которые компьютер помечал знаком “??” означали грубейшие тактические просчёты в 1-2 хода, что несвойственно игрокам с уровнем I взрослого разряда. Поэтому такие ошибки, за исключением некоторой погрешности, следует считать ошибками из-за плохого физического состояния спортсмена, то есть из-за усталости, утомления и т. п.

Критерий №3. Показатели бега на 100 м до начала эксперимента и после его завершения

Были собраны показатели по бегу на 100 м из уроков физической культуры в школе. Данные до начала эксперимента и после.

Критерий №4. Количество подтягиваний до начала эксперимента и после его завершения

Была собрана статистика по количеству отжиманий у контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента и после его завершения.

Критерий №5. Количество отжиманий до начала эксперимента и после его завершения

Таким же образом как в критерии №4, №5, была собрана статистика по отжиманием до начала эксперимента и после.

3.2 Результаты исследования

Высчитаем среднее значение прибавки рейтинга у контрольной и экспериментальной группы

Контрольная группа:

$$(59+65+63+71+34+41):6=55,5 \text{ Пунктов}$$

Экспериментальная группа:

$$(106+71+55+110+51+47):6=73,3 \text{ Пунктов}$$

Высчитаем среднее количество грубых просчетов для контрольной группы

$$(33,08+40,8+32,87+48,74+39,53+36,57)/6=38,6$$

Высчитаем среднее количество грубых просчетов для экспериментальной группы

$$(24,46+32,62+22,48+28,36+32,41+28,46)/6=28,13$$

$$\text{Разница } 38,6-28,13=10,47$$

Необходимо высчитать среднее значение показателей бега у обеих групп.

Контрольная группа, бег до эксперимента.
 $(16,30+16,05+15,30+17+15,30+15,25):6=15,9$

Контрольная группа, бег после эксперимента.

$$(15,30+15,45+15,30+16,45+15+15,20):6=15,5$$

Экспериментальная группа, бег до эксперимента

$$(16,45+15,40+15,30+17,05+16,30+17):6=16,3$$

Экспериментальная группа, бег после эксперимента

$$(16+15,$$

Разница

Контрольная группа. $15,9-15,5=0,4$ (улучшение на 2,5%)

Экспериментальная группа. $16,3-15,5=0,8$ (улучшение на 4,9%)

Контрольная группа, отжимания до эксперимента.

$$(5+7+9+6+11+9):6=7,9$$

Экспериментальная группа, отжимания до эксперимента

$$(5+4+9+13+7+3):6=6,9$$

Контрольная группа, отжимания после эксперимента

$$(6+7+10+6+13+10):6=8,7$$

Экспериментальная группа, отжимания после эксперимента

$$(8+7+11+15+11+8):6=10$$

Разница

Контрольная группа

$$8,7-7,9=0,8 \text{ (Прирост на } 10,1\%)$$

Экспериментальная группа

$$10-6,9=3,1 \text{ (Прирост на } 44,9\%)$$

Необходимо высчитать среднее значение показателей отжиманий у обеих групп.

Контрольная группа, подтягивания до эксперимента.

$$(3+4+3+6+5+2):6=3,8$$

Экспериментальная группа, подтягивания до эксперимента

$$(3+5+4+4+3+2):6=3,5$$

Контрольная группа, подтягивания после эксперимента

$$(4+4+5+7+5+4):6=4,8$$

Экспериментальная группа, подтягивания после эксперимента

$$(6+8+5+7+5+6):6=6,1$$

Разница

Контрольная группа

$4,8-3,8=1$ (Прирост на 26,3%)

Экспериментальная группа

$6,1-4,8=1,3$ (Прирост на 74,2%)

На основании всех вышеизложенных таблиц можно сделать следующий вывод. Действительно, спортивные секции, в данном случае бассейн помогает в улучшении результатов в шахматах и улучшает физическое развитие юных шахматистов.

Примерно на 18 пунктов в среднем больше получается поднять участникам экспериментальной группы в турнирах за 9 месяцев.

В среднем на 10 меньше грубых тактических просчётов допускают участники экспериментальной группы по сравнению с участниками контрольной группы.

В беге на 100 юные шахматисты из экспериментальной группы в среднем улучшили свои результаты на 4,9%, тогда как ребята из контрольной группы добились прогресса лишь на 2,5%

В отжиманиях прогресс экспериментальной группы за 9 месяцев можно оценить в 44,9% против 10,1% у контрольной

В подтягиваниях контрольная группа добилась прироста в 26,3% против 74,2% у экспериментальной.

Данное исследование наглядно показывает, насколько важно юным шахматистам, помимо специальных шахматных тренировок и работы над психологической стороной игры, уделять время физической культуре и спорту. Можно увидеть как дети примерно одного и того же возраста и уровня игры могут существенно улучшать свои результаты благодаря секции бассейна. Развивается выносливость, что позволяет допускать меньшее количество грубых тактических ошибок, соответственно, выигрывать и сводить вничью большее количество партий. Появляется больше уверенности в своих силах, из-за чего возможна большая прибавка по рейтингу по сравнению с ребятами из контрольной группы. Улучшается

общее состояние организма ребёнка, идёт физическое развитие, благодаря чему могут улучшаться результаты и в беге, отжиманиях, подтягиваниях, хотя, конечно, всё индивидуально, но общая тенденция говорит именно о небольшом, но стабильном росте этих результатов.

Конечно, помимо бассейна можно использовать прогулки, бег на свежем воздухе, лыжи, футбол, баскетбол и другие активные виды спорта. Однако на примере плавания отчётливо виден прогресс во многих аспектах у юных шахматистов.

Заключение. В данной работе рассмотрена взаимосвязь шахматных результатов у юных шахматистов с занятиями в спортивной секции плавания. Безусловно, вместо плавания может быть любой другой активный вид спорта. Была изучена научно-методическая литература теме исследования установлено влияние и роль физической активности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на результативность в турнирах у юных шахматистов, было исследовано влияние занятий в секциях плавания на результаты шахматистов.

Из рекомендаций предлагаются развивать учащимся помимо шахматных способностей ещё и физические, использовать спортивные секции с кардио-нагрузками, систематизировать процесс развития физических способностей шахматистов путём планирования их физической подготовки, а также воспитывать стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом в целях достижения высоких спортивных результатов в шахматах.