



СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШАХМАТИСТА

Гаджиева Гулалек

Заведующий отделом физического воспитания и массового спорта
Государственного комитета по физической культуре и спорту Туркменистана

Сувханова Дженнет

Преподаватель Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад Туркменистан

В последние годы в нашем обществе все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

Наряду с неблагоприятными социальными и экономическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идет большая учебная нагрузка, в старших классах по шесть, семь уроков, а ведь помимо общеобразовательных школ, существует и дополнительное образование детей, различные кружки, секции, клубы. Родители стараются развить свое дитя всесторонне. Самое главное, это двигательная активность для ребенка, тут и раскрывается весь спящий потенциал родителей и дети направляются в плавание, дзюдо, в различные танцевальные направления - там движение, ребенок развивается, тренируется. Благодаря физическим нагрузкам, дети меньше болеют, значит меньше пропускают школу и именно тут проходит тонкая грань, не переутомить ребенка. Чтоб такого не произошло, нужна строгая организация будней детей, распорядок дня.



Но что делать с таким видом спорта как шахматы? Он с виду, для людей не слишком знакомых с самой игрой, кажется неподвижным, где два игрока могут замереть на часы, совершая редкие движения руками при перестановки фигур на шахматном поле.

В чем физическое развитие в таком специфическом виде спорта? На этот вопрос нам ответят великие шахматисты, которые уделяют физическим нагрузкам очень много времени, это один из самых важных моментов в достижении их блестящих результатов - побед.

Актуальность

В наше время формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения тема очень актуальная, поскольку с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем.

Торговый маркетинг, реклама делают свое пагубное дело. Молодежь все больше проявляет пристрастие к пагубным, вредным для здоровья привычкам, что очень плохо сказывается как на духовном, так и физическом состоянии здоровья. У детей наблюдаются различные расстройства психики, врачи бьют тревогу по поводу ожирения у детей различной степени, ранние сердечно-сосудистые заболевания, нарушение деятельности поджелудочной железы и совсем помолодевший рак в различных своих формах и стадиях. Статистика не утешительная.



В последние годы началось активное движение в направлении здорового образа жизни. Родители с детьми, целыми семьями принимают участия в различных массовых физкультурных мероприятиях проводимых у нас в крае и за его пределами. Открываются новые бассейны, спортивные комплексы, клубы различных фитнес направлений. Все больше людей можно увидеть на велосипедной прогулке, как активной, так и просто для удовольствия проехаться по городу. Все начинается с семьи, нужно быть активным в позиции спорта внутри семьи, быть примером для своих детей!



Цель: показать, что шахматы – это не пассивное времяпрепровождения, а серьезный, активный вид спорта, где есть жесткие правила, соперники и огромная воля к Победе.

Задачи:

- Воспитать бережное отношение к своему здоровью;
- Выяснить, на примерах великих шахматистов как можно достичь высоких успехов в шахматах, при правильном планировании своего режима дня и нагрузок;

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Вильгельм Стейниц, первый чемпион мира (1886-1894) в своей главе «Шахматы как упражнение ума, и как в них совершенствоваться» писал, что занятие шахматами «оказывает прямое влияние на физическое состояние шахматистов и продление их жизни. Неслучайно большинство прославленных шахматных мастеров достигало преклонного возраста, и полностью сохраняло свои умственные способности, в некоторых случаях до самого конца жизни. Было подсчитано, что средняя продолжительность жизни у любителей игры является наивысшей в сравнении с любой другой категорией людей, чья продолжительность жизни подвергалась систематическому статистическому наблюдению.

Из древнего латинского изречения «В здоровом теле здоровый дух» можно с полным основанием вывести общее правило, имеющее весьма немного исключений, что ревностные поклонники шахмат – это люди, соединяющие в себе сильный ум и здоровый организм. Поскольку занятие шахматами воспитывает привычки, благоприятные для сохранения здоровья, оно также в значительной мере способствует продлению жизни.

Особенно же настоятельно мы обращаем внимание изучающих шахматы на то, что регулярность изучения и практики весьма значительно облегчает достижение быстрых успехов. Тот, кто делает это урывками, вряд ли когда-нибудь продвинется вперед. Гораздо лучше посвящать шахматам один час в день, чем шесть часов раз в неделю».

Макс Эйве, пятый чемпион мира (1935-1937) в статье «Два матча с Алехиным» «пришел к выводу, что подготовка к матчу должна охватить три области:

- физическую,
- теоретическую
- практическую.

Начну с физической подготовки.

Почти в каждой партии можно добиться выигрышного положения, но если не иметь в критический момент ясной головы, все предшествующие усилия могут пойти насмарку. Иными словами, шахматист должен обладать железными нервами. Вот почему физическая подготовка была, может быть, и не самым важным, но совершенно необходимым элементом названного мною комплекса. И вот я научился плавать и боксировать, часто играл в теннис, регулярно проделывал гимнастические упражнения и каждое утро, даже в суровую зимнюю погоду, принимал холодный душ. Физическая подготовка носила систематический характер.



Михаил Ботвинник, шестой чемпион мира в статье «Турнирный режим», написанной в 1939 году указал, «что участвуя в одиннадцатом чемпионате СССР своим спортивным режимом остался не совсем доволен».

«После завтрака я гулял (1 час), затем готовился к партии (минут 25-30), после этого отдыхал от шахмат. В половине четвертого – обед, и затем около часа я лежал.



Лежать перед партией очень полезно, после этого чувствуешь себя бодрым, а главное - не отвлекаешься мыслями о посторонних делах. После отдыха я пешком 20-25 минут шел на турнир. Игра кончалась в 22.30, ужинал я в 23 и в 24 ложился спать. Однако в начале турнира я ложился спать позже, перед сном анализировал партии и портил себе сон. Таким образом, я засыпал не ранее трех часов ночи, и, как следствие, сон полностью не восстанавливал моих сил. Теперь во время состязаний я никогда больше не стану заниматься шахматами перед сном – ошибка не повторится».

Как только я овладел техникой подготовки, я изложил свой метод в книге «Матч Флор-Ботвинник». Прежде всего, перед состязанием нужно подумать о своем здоровье, так как только при хорошем состоянии здоровья можно рассчитывать на спортивный успех. А для этого лучше всего 15-20 дней провести на свежем воздухе за городом. К сожалению, наши физкультурные организации, понимая, что футболистам необходима физическая подготовка, обычно становятся удивительно непонятливыми, когда речь идет об элементарном отдыхе шахматистов перед ответственными соревнованиями. И наконец дней за пять до турнира надо прекратить всякие шахматные занятия. Надо дать себе отдых, а главное, это необходимо для того чтобы не потерять вкуса к шахматной борьбе.

Так описывали чемпионы мира необходимость занятий спортом и соблюдение режима дня.

А что могут сказать по этому поводу ученые? В статье «О таблицах для определения биоритмов» С.Соловьев, кандидат технических наук, воспользовался таблицами из книги «Ваша работоспособность сегодня» для расчета критических дней любого биоритма человека прошлого столетия. Что позволило выяснить каковы шансы шахматиста на выигрыш в этот день при встрече с равным соперником.

В 1962 году в журнале «Шахматы в СССР» появилась статья врача шахматиста профессора В.Розенבלата, который сообщил о своих наблюдениях за функциональным состоянием кровообращения у шахматистов. Ему удалось установить, что у большинства участников соревнований во время игры отмечается значительный подъем артериального кровяного давления и повышение частоты сердечных сокращений, которые следует считать нормальной физиологической реакцией.

Важно лишь, чтобы эта реакция была бы не слишком велика и чтобы после окончания игры она постепенно исчезала, т.е. чтобы происходило восстановление нормального физиологического состояния.



В статье «Медико-биологические проблемы шахмат» В.Б. Малкин, доктор медицинских наук, обобщил исследования электроэнцефалограммы (ЭЭГ) - биопотенциалов мозга и электрокардиограммы (ЭКГ) у участников соревнования между сборными шахматными командами СССР: первой, второй и молодежной, которое прошло весной 1973 года в Центральном шахматном клубе. Результаты проведенной работы подтвердили точку зрения, что одни шахматисты бывают медлительными, спокойными, уравновешенными, другие – активными, уверенными в себе, деятельными, темпераментными. А их профессиональная деятельность, к которой они, безусловно, высоко адаптированы, сопровождалась развитием у них способности в условиях покоя к быстрой и глубокой релаксации. Эта способность, по-видимому, имеет исключительно большое значение для шахматистов, так как охраняет центральную нервную систему от перенапряжения.

Следовательно, что при подготовке и в процессе шахматных соревнований следует проводить динамический медицинский контроль, который должен включать исследования сердечно-сосудистой системы, а также наблюдения за психическим (душевым) состоянием, о чем можно судить по беседам с шахматистом, а также по результатам медицинских исследований, по анализу записей электроэнцефалограммы и психофизиологических тестов. Врач, осуществляющий контроль за шахматистами, должен иметь навыки в терапии, преимущественно в кардиологии, функциональной диагностике и психоневрологии, включая опыт психотерапевта. Система медицинского контроля должна быть организована так, чтобы она включала как диспансерное обследование (дважды в год), так и контрольное обследование перед соревнованиями и динамические врачебные наблюдения во время соревнований и при необходимости – после их завершения.

Поэтому для любого шахматиста важной стороной подготовки к соревнованию является тренировка специальной и общей выносливости, психологическая и физическая подготовка.

Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шахматах. Юные шахматисты должны готовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО. Кроме школьных уроков физической культуры, им можно рекомендовать посещение секции по общефизической подготовке, занятие ходьбой или легким бегом, спортивные игры на воздухе. Зимой необходимы регулярные прогулки, летом – плавание. Шахматисты, отъезжающие летом в лагеря, должны проводить там шахматные турниры, сеансы одновременной игры.

Примерный план занятий по спортивному режиму и физической подготовке шахматиста рассчитан на три года.

