

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный университет
Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий кафедрой

Масловская Ю.И.
«17» апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Председатель учебно-методической
комиссии кафедры

Овсянкин В.А.
«17» апреля 2024 г.

Физическая культура

Электронный учебно-методический комплекс
для основной учебной группы для занятий шахматами

Регистрационный № 2.4.2-24/447

Авторы:

Масловская Ю.И., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;

Кудин А.Е, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Усенко И.В., заведующий учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта;

Бойко И.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Рассмотрено и утверждено на заседании Научно-методического совета БГУ
29.02.2024 г., протокол № 6.

Минск 2024

УДК 794.1(075.8)
Ф 505

Утверждено на заседании Научно-методического совета БГУ
Протокол № 6 от 29.02.2024 г.

Решение о депонировании вынесено на:
Заседании кафедры физического воспитания и спорта БГУ
Протокол № 9 от 17.04.2024 г.

А в т о р ы:

Масловская Юлия Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;

Кудин Анатолий Евгеньевич, старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта;

Усенко Инга Викторовна, заведующий учебной лабораторией;

Бойко Инна Ивановна, старший преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта.

Рецензенты:

Белорусская федерация шахмат (начальник команды, старший тренер
национальной команды Республики Беларусь Борсук Ю.Г.);

кафедра физического воспитания и спорта Белорусского государственного
университета (доцент кафедры Дюмин И.М., канд. пед. наук).

Физическая культура : электронный учебно-методический комплекс для
основной учебной группы для занятий шахматами / Ю. И. Масловская [и др.] ;
БГУ, Каф. физического воспитания и спорта. – Минск : БГУ, 2024. – 277 с. :
ил., табл. – Библиогр. : с. 261–267.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) предназначен для
студентов основной учебной группы для занятий шахматами. Содержание
ЭУМК предполагает содействие в формировании социально-личностных
компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование
соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения,
укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	12
1.1. Физическая культура и спорт как общественное явление.....	12
1.1.1. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.....	13
1.2. Организация образовательного процесса.....	35
1.2.1. Аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура».....	37
1.2.2. Цели и задачи на ступени обучения в УВО	40
1.3. Шахматы в физическом воспитании студентов.....	41
1.4. Содержание, критерии здоровья и его функциональные проявления в различных сферах жизнедеятельности	49
1.5. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	54
1.6. Гигиена занятий и спортсмена, восстановление, режим дня и питания, закаливание	58
1.7. Средства восстановления и повышения физической и умственной работоспособности.....	62
1.8. Режим дня студента-спортсмена	66
1.9. Культура межличностного общения.....	73
1.10. Международный спорт	78
1.10.1. Олимпизм и олимпийское движение	78
1.10.2. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх	80
1.10.3. История развития шахмат в мире	94
1.10.4. Роль шахмат на международной арене.....	100
1.10.5. Рейтинги и звания	104
1.10.6. Периоды становления международной шахматной федерации.....	105
1.10.7. Чемпионы мира по шахматам среди мужчин	111
1.10.8. Чемпионаты мира по шахматам среди женщин	115
1.10.9. Шахматы в СССР	117
1.10.10. Развитие шахмат на территории современной Беларуси.....	121

1.10.11. Вид спорта на Всемирных Шахматных Олимпиадах, чемпионатах мира, Европы, Всемирных универсиадах	127
1.10.12. Шахматы в БГУ	129
1.11. Виды шахмат	131
1.12. Единая спортивная классификация. Очные соревнования. Разрядные нормы и звания по виду спорта	141
1.12.1. Требования к присвоению разрядных норм и званий	143
1.12.2. Правила оформления и присвоения разрядных норм и званий	144
1.12.3. Правила проведения соревнований	145
1.13. Правила ФИДЕ	149
1.13.1. Основные правила игры	149
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	171
2.1. Средства и методы спортивной тренировки шахматистов. Основы методики обучения и тренировки в виде спорта	171
2.2. Виды подготовки и тренировки шахматистов	175
2.3. Средства и методы спортивной тренировки шахматистов	179
2.4. Особенности структуры подготовленности шахматистов	183
2.5. Общая физическая подготовка (ОФП)	186
2.6. Специальная подготовка (СП)	190
2.6.1. Дебют	190
2.6.2. Миттельшпиль	191
2.6.3. Эндшпиль	192
2.7. Тактическая подготовка	193
2.7.1. Принципы общей тактической подготовки. Организация ее осуществления, уровни и методика	193
2.7.2. Основные тактические приемы в шахматах	199
2.7.3. Стратегия в шахматах	212
2.8. Психологическая подготовка	215
2.8.1. Психологическая подготовка к соревнованиям	218
2.9. Интегральная подготовка	220
2.10. Использование информационных технологий	222

2.11. Использование широких возможностей для обучения на примере шахматного портала Lichess	224
2.12. Использование интернет-ресурсов.....	227
2.12.1 Особенности специальной подготовки в процессе тренировки шахматистов с использованием персональных компьютеров и Интернета	227
2.13. Медицинское, научно-методическое обеспечение, восстановительные и профилактические мероприятия	237
2.13.1. Антидопинговое обеспечение.....	239
2.14. Инструкторская и судейская практика	240
2.15. Воспитательная работа.....	242
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	244
3.1. Предметные компетенции для зачисления в шахматную секцию БГУ	244
3.2. Тесты по общей физической подготовке.....	245
3.3. Тесты по специальной физической подготовке. Нормативные требования по теоретической подготовке	249
3.4. Контрольные упражнения для сдачи переводных нормативов по специальной подготовке для студентов основных учебных групп для занятий шахматами	250
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	261
4.1. Список рекомендуемой й литературы	261
4.2. Электронные ресурсы	267
4.3. Учебный терминологический словарь.....	267
Приложение 1 Примерный план-график	277
распределения учебных часов для шахматистов I разряда и КМС (8 часов в неделю).....	277

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Шахматы – настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта.

Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени, долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определённым правилам.

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами во время игры.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, воспитывают трудолюбие и волю к победе. При соответствующей подготовке, с учетом индивидуальных возможностей, каждый шахматист может приобрести спортивные качества, которые позволят ему добиться высших для его достижений.

Шахматы, как и другие настольные логические игры, способствуют развитию умственных способностей, памяти, творческого мышления, вырабатывают решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения, учат критическому подходу к себе и своим соперникам.

Шахматы – источник гармоничного развития личности, повышения интеллектуального потенциала. В этом состоит их уникальная социальная значимость. Свою уникальность в спортивном мире шахматы подтвердили в период пандемии коронавируса, когда проводились и проводятся многочисленные онлайн соревнования, тогда как все иные спортивные мероприятия были или отменены, или перенесены на более поздние сроки.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Занятия шахматами повышают уровень интеллектуального развития, умение концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, способствуют анализу возникающих ситуаций и умению делать логические выводы. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору.

Шахматы – это прежде всего спорт, борьба, противостояние.

Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала

девиз: «Gens una sumus» – «Мы все – одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы – часть мирового культурного пространства. О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований.

Шахматы как вид спорта получают всё большее признание во всём мире. На сегодня это один из самых популярных видов спорта, которым увлекаются миллионы человек во всех уголках планеты, наряду с этим это прекрасный тренажер для мозга, значительно увеличивающий его интеллектуальные способности.

Современные шахматы отличаются высоким уровнем спортивных достижений и острой конкуренцией спортсменов на международной арене. Ежегодно в мире проводятся тысячи различных соревнований по шахматам.

Электронный учебно-методический комплекс для основной учебной группы для занятий шахматами разработан в соответствии с требованиями образовательных стандартов Республики Беларусь первой ступени высшего образования.

Основная учебная группа для занятий шахматами входит в структуру кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, руководствуется методиками проведения занятий, повышает уровень знаний теории и методики проведения спортивной тренировки по шахматам, а также создает условия для получения практического опыта по организации, проведению, участию в соревнованиях и их судейству.

Занятия шахматами помогут сформировать у занимающихся такие качества, как настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту принятия решений, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и других ценных качеств.

Прохождение курса данной дисциплины является эффективным средством подготовки высококвалифицированного специалиста, поскольку посредством адекватной двигательной активности и соревновательной деятельности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются воля и характер. Все это выступает средством профилактики влияния неблагоприятных последствий уменьшения двигательной активности в учебной, трудовой деятельности и в быту.

Основные цели изучения дисциплины в учебных спортивных группах по шахматам:

- содействие формированию у студентов целостного представления о деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе шахмат;

– интеграция и систематизация знаний студентов в рамках единой методологической концепции.

Задачи изучения учебной дисциплины в учебных спортивных группах по шахматам:

– обеспечить овладение знаниями научных, методических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

– способствовать формированию ценностно-мотивационного отношения к спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, мотивации достижения высоких спортивных результатов;

– использовать средства тренировки футболистов для профилактики заболеваний, психического состояния, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

– овладеть основами активной спортивной деятельности для повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства, расширения диапазона двигательных умений и навыков, использование разнообразных средств и методов в самостоятельных занятиях спортом;

– изучить общие основы методики обучения основным технико-тактическим действиям шахмат;

– изучить общие основы теории и методики построения и проведения занятий по шахматам;

– обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность студентов к работе в качестве помощника преподавателя физической культуры.

В результате изучения учебной дисциплины в учебных спортивных группах по шахматам формируются следующие компетенции:

академические:

– уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

– уметь работать самостоятельно;

– творчески подходить к решению задач в сфере физической культуры и спорта;

– владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

– обладать навыками устной и письменной коммуникации;

– повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

– обладать качествами гражданственности;

– уметь работать в команде;

– пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;

– формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

– уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

– проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональные:

- воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- судить соревнования;
- обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- формировать знания, двигательные умения и навыки;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- правила безопасности проведения занятий по шахматам;
- историю возникновения и развития шахмат;
- правила соревнований по шахматам и методику судейства;
- классификацию техники и тактики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по шахматам;
- методику развития двигательных способностей;
- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

- основы организации соревнований и их судейства.
- уметь:
 - поддерживать уровень физической подготовленности, требуемый для достижения спортивного результата;
 - реализовывать имеющийся уровень технической и физической подготовленности в тренировочной и соревновательной деятельности;
 - планировать и корректировать спортивную подготовку;
 - составлять комплексы соревновательных упражнений;
 - составлять планирующую документацию и проводить занятия по шахматам;
 - выполнять и использовать методику обучения основным техническим действиям в шахматах;
 - достойно отстаивать честь университета на соревнованиях различного уровня;
 - осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
 - соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
 - владеть навыками здоровьесбережения;
- владеть:
 - понятийным аппаратом шахмат;
 - методами страховки и оказания помощи;
 - методикой и навыками судейства;
 - техникой шахмат.

Цель ЭУМК – методическое сопровождение учебно-тренировочных занятий, помощь студентам в освоении шахмат в учебной спортивной группе.

В электронном учебно-методическом комплексе последовательно представлены: пояснительная записка, 4 раздела и приложения.

Теоретический раздел содержит материалы для теоретического изучения шахмат в основной учебной группе для занятий видами спорта, сведения по различным аспектам теории и методики подготовки шахматистов.

Практический раздел содержит методические материалы для проведения практических занятий по шахматам со студентами основной учебной группы для занятий видами спорта.

Раздел контроля знаний содержит материалы, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования, контрольные вопросы, позволяющие оценить эффективность усвоенных знаний обучающихся, занимающихся шахматами.

Вспомогательный раздел содержит элементы учебно-программной документации основной учебной группы для занятий шахматами, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов,

рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, а также учебный терминологический словарь.

Разработанный электронный учебно-методический комплекс для основной учебной группы для занятий шахматами будет содействовать повышению эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использованию индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

Применение ЭУМК направлено на решение актуальных задач современного образования: сокращение аудиторных часов за счет увеличения доли самостоятельной работы студентов; восполнение дефицита учебной литературы, обеспечение каждого студента учебными и учебно-методическими материалами, а также на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в шахматах;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения к шахматной культуре;
- укрепление здоровья обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития творческих и спортивных способностей;
- организацию досуга студентов и формирование потребности в поддержании здорового и безопасного образа жизни;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- использование новейших электронных и компьютерных технологий для изучения и получения воспитанниками шахматного опыта.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Физическая культура и спорт как общественное явление

Физическая культура является, по своей сущности, социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. «Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании».

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и в конечном итоге приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному ее влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть ее одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения».

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Ее возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни и, прежде всего, к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры. Выбранная тема является актуальной, так как гиподинамия становится доминантным состоянием большинства представителей современного общества, которые предпочитают жить в комфортных условиях, пользоваться транспортом, центральным отоплением и т. п., не занимаясь систематически физической культурой. Да и на работе в большинстве случаев умственный труд практически вытеснил физический. Все эти достижения современной цивилизации, создавая комфорт, обрекают человека на постоянный «мышечный голод», лишая его двигательной активности, как необходимой для нормальной жизнедеятельности и здоровья.

1.1.1. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет свою структуру. Под структурой явления понимают, во-первых, состав его компонентов (частей, видов), и, во-вторых, связи и отношения между этими компонентами, их внутреннюю организацию, упорядоченность.

Физическая культура, как сложное социальное явление, также имеет собственную структуру. В ней выделяют различные разделы, компоненты, виды и формы. Так, В. М. Выдрин (1970–1999) выделяет физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

Л. П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру. При этом Л. П. Матвеев не определяет классификационный признак (критерий) такого подразделения, а разделение на виды проводит в соответствие с наиболее общими решаемыми ими задачами (специфической направленностью в процессе использования). Каждый из выделенных видов физической культуры либо обеспечивает что-то (например, специальную физическую подготовленность к трудовой деятельности), либо способствует чему-либо (например, восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний или травм).

Рассматривая структуру физической культуры, В. М. Выдрин отмечает, что она сформировалась исторически и критериями выделения видов (компонентов) являются потребности общества и личности. К числу наиболее общих потребностей общества он относит необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости.

Говоря о потребностях личности, В. М. Выдрин предполагает, что у каждого индивидуума существует потребность в собственном всестороннем, безграничном и гармоничном развитии.

Позднее М. Я. Виленский (1996) выявил, что формулировка потребности личности в собственном всестороннем, гармоничном развитии и укреплении здоровья не выступает в качестве действенного мотиватора – важно говорить о мотивах, побуждающих личность к физкультурной деятельности. Мотивами к занятиям физической культурой могут быть: перспективы профессионального роста и мобильности, материального благополучия, боязнь неуспеха, стремление к расширению круга общения, повышение социального статуса, повышение самооценки, самосовершенствование и др. Остановимся подробнее на компонентах физической культуры, выделенных Л. П. Матвеевым.

Базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры. Она является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, так как направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности.

Содержание базовой физической культуры способствует приобретению основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижению необходимого в жизни уровня общего разностороннего физического развития, то есть является «базой» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.) и представляет собой базовое физическое воспитание.

Базовыми, неизменными двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основным видом базовой физической культуры является школьная физическая культура, формой организации которой является урок, призванный последовательно создавать благоприятные условия для физического развития учащихся.

В зависимости от этапов возрастного развития и условий жизни, а также личных интересов и потребностей отдельных людей содержание базовой физической культуры может изменяться. Ее задачи могут также решаться в форме секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Для базовой физической культуры характерно, что содержание занятий обеспечивает комплексное совершенствование физических возможностей занимающихся.

В состав базовой физической культуры включены и элементы спорта, направленные преимущественно на достижение базовой физической подготовленности.

Итак, в базовой физической культуре выделяют основные виды (разновидности) физической культуры – это «школьная физическая культура» и «базовый спорт».

Спорт как компонент физической культуры. Основу спорта составляет соревновательная деятельность. Выделяют «спорт высших достижений» и «базовый спорт».

Спорт высших достижений ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и околопредельных человеческих возможностей. Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая культура. Этот компонент физической культуры направлен на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку

выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.

Видами этого направления являются:

профессионально-прикладная физическая подготовка (в том числе производственно-прикладную и военно-прикладную), преимущественно направленная на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии (особенно военные профессии предъявляют высокие требования к физическим качествам человека).

производственная физическая культура призвана способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека. Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, представляющая собой относительно самостоятельное направление использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления.

Выделяют следующие виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры: лечебная физическая культура и спортивно-реабилитационная физическая культура. Первая (ЛФК) включает обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др.), специализированных в зависимости от характера нарушения функций, заболеваний и травм. Вторая (спортивно-реабилитационная) входит в систему подготовки спортсмена, где играет важную роль в восстановлении функциональных возможностей спортсмена после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Фоновая физическая культура. Под этим условным названием объединены гигиеническая физическая культура (занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками: утренняя гимнастика, прогулки и др.) и рекреативная физическая культура (использование физических упражнений для развлечений: игры на пляже, гребля, туристические походы и др.).

Как правило, в фоновой физической культуре нагрузка незначительна и поэтому коррекции процесса физического развития не происходит. Тем не менее двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма.

Итак, выше были рассмотрены наиболее крупные компоненты (виды) физической культуры. Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны,

но отчасти совпадают. В то же время они имеют определенные различия по целям, функциям, специфике задач.

Спорт и спорт высших достижений

Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Спорт – составная часть физической культуры, это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения.

В последнем представлении термин «спорт» входит в понятие «физическая культура». «Спорт» имеет смысл рассматривать как часть физической культуры, пока он выполняет роль воспитания и является частью общественно-педагогической системы подготовки человека к эффективной деятельности.

Спорт – специфическая форма физической культуры, деятельность которой состоит в достижении, выявлении и сравнении предельных физических и психологических возможностей человека в процессе выполнения разнообразных упражнений. Спорт в широком понимании этого слова представляет собой непосредственно подготовку спортсменов, систему соревнований, а также специфические отношения в сфере этой деятельности. Спорт как деятельность соревновательная, по своей сути, максимален, независимо от уровня квалификации спортсменов.

Спорт во всем мире развивается по нескольким направлениям:

- 1) общедоступный (массовый) спорт;
- 2) спорт высших достижений.

Общедоступный (массовый) спорт ориентирован на достижения базовой физической подготовленности и спортивных результатов массового уровня. Он повторяет задачи физического воспитания, но реализует их путем регулярных занятий и тренировок в определенном виде спорта.

Массовый спорт включает в себя:

- студенческий спорт;
- профессионально-прикладной спорт;
- физкультурно-кондиционный спорт;
- оздоровительно-рекреативный спорт.

Спорт высших достижений представляет собой деятельность, направленную на выявление максимально возможных, с точки зрения физиологии человека, результатов в каком-либо виде спорта. Высшие достижения в этой деятельности имеют не только личное значение, но и становятся общенациональным достоянием.

В настоящее время в современном спорте высших достижений выделяют:

- 1) любительский спорт;
- 2) профессиональный спорт;
- 3) профессионально-коммерческий спорт.

Профессионально-коммерческий спорт, в свою очередь, имеет следующие направления: достиженческо-коммерческий спорт; зрелищно-коммерческий спорт.

«Спорт» – это обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества. Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и на тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся. Вот почему мы не можем назвать спортсменом бодрого старичка, передвигающегося по аллеям сквера смесью быстрой ходьбы и медленного бега. Этот уважаемый человек не спортсмен, он физкультурник, использующий ходьбу и бег для поддержания своего здоровья и работоспособности.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Именно многогранность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличие.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25 % студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных

заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное.

Наряду с массовым спортом, существует спорт высших достижений, или большой спорт.

Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени. Сегодня спорт высших достижений – пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что в последнее время спорт все больше приобретает свое самостоятельное значение: вопросы развития спорта имеют отражение в Конституциях многих стран, обсуждаются в организации Объединенных наций, в сфере спорта вращаются громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют стимулы материального характера. Наличие громадных физических нагрузок, установка на достижение наивысшего результата и победы «любой ценой» не позволяют рассматривать спорт как элемент физической культуры. Спортивная деятельность, особенно если она представлена профессионально-коммерческим спортом, выступает как контркультура.

Студенческий спорт

Следует отдельно сказать о студенческом спорте и его развитии. По некоторым данным, первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т. д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

Логичным продолжением формирования студенческих спортивных структур внутри отдельных стран стало создание в 1919 году Международной Конфедерации студентов (С.І.Е.). Провозглашение создания первой международной организации университетского спорта произошло в г. Страсбурге (Франция), а француз Жак Птиаж стал ее президентом, которого считают основателем международного студенческого спортивного движения.

В настоящее время управлением и развитием международного студенческого спорта занимается Международная федерация университетского спорта (FISU), которая была создана 1 мая 1949 года. Первым президентом FISU был Пауль Шлеймер, родившийся в 1907 году в Люксембурге. Он занимал этот пост до 1961 года. FISU объединяет около 160 национальных студенческих спортивных федераций, ассоциаций, союзов и т. п., представители которых регулярно (один раз в два года) встречаются на заседаниях Генеральной Ассамблеи. Исполком FISU состоит из 23 постоянных членов и избирается на 4 года. FISU один раз в два года (каждый нечетный год) проводит Всемирные универсиады, а чемпионаты мира среди студентов проводятся по четным годам. В программе, например, летних Универсиад постоянных видов спорта – легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, фехтование, водное поло, прыжки в воду, теннис, волейбол, баскетбол. Однако стране-организатору Универсиады предоставляется право выбора десятого вида спорта. В зимних Универсиадах представлены шесть обязательных видов спорта – лыжи, горные лыжи, хоккей, фигурное катание, шорт-трек, биатлон. Седьмой вид спорта также выбирает страна-организатор. Право участвовать в Универсиадах имеют студенты, а также выпускники, которые окончили учебные заведения в предшествующем спортивным соревнованиям году, в возрасте от 17 до 28 лет.

Первая Всемирная летняя Универсиада была организована Итальянской ассоциацией университетского спорта и проведена в 1959 году в Турине. Гимном FISU стала музыка "Gaudeamus Igitur". В Турине президент исполнительного комитета Универсиады 1959 года 36-летний Примо Небиоло возглавил FISU и руководил им бессменно до 2000 года. В 1960 году в Шамони (Франция) была организована первая зимняя Универсиада. В нашей стране (тогда СССР) в 1973 году в Москве состоялись XII Всемирная летняя Универсиада.

Функции физической культуры, понятие, классификация

По определению Л. П. Матвеева (1984), «Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, которые вытекают из сущности физической культуры и отражают ее структуру.

Под специфическими функциями понимают те, которые позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, оптимизировать свое физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической дееспособности, необходимой в жизни. Л. П. Матвеев (1983) выделяет следующие специфические функции:

- образовательные функции – наиболее полно выражены при использовании достижений физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненного фонда двигательных умений, навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития, при создании основы для здорового образа жизни, при сдерживании процессов инволюции т. п.;

- прикладные функции призваны использовать физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда гипокинезии и гиподинамии);

- спортивные функции наиболее ярко выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит главным фактором достижения максимальных результатов в реализации физических способностей;

- рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены при использовании физической культуры в сфере организации досуга и в системе специальных восстановительных мероприятий при утомлении, заболевании, травме.

Таким образом, физической культуре присущи две категории функций: *общекультурные и специфические*. Понимание сущности этих функций дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, средства и методы их использования.

Рассмотрим основные положения, на базе которых осуществлено выделение конкретных функций и форм физической культуры и их классификация.

1. С точки зрения диалектики, основными признаками выделения тех или иных функций и форм физической культуры могут браться лишь свойства, объективно присущие ей в действительности, реальные отношения с другими сферами жизни. В этой связи нельзя физической культуре приписать те специфические функции, которые ей не свойственны. К примеру, спортсмен в процессе занятий формирует, совершенствует свои эстетические ценности. Но эти эстетические вкусы, чувства, идеалы обусловлены преимущественно

двигательной, физической сферой деятельности, они не обладают всем богатством эстетических свойств, которые дает искусство. Для спорта же они являются второстепенными, не основополагающими.

2. Специфическими функциями физической культуры правомерно считать лишь такие, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других видов общей культуры. Поэтому не все, что достигается с помощью физической культуры, можно отнести к специфическим функциям. К примеру, через спортивную деятельность человечество познает свои потенциальные возможности, однако для спорта познание вообще не является спецификой.

Для познания существует другая область действительности – сфера науки. Спорту характерно в какой-то мере свойство науки (познавать) и оно достаточно выражено, то имеется основание попытаться обнаружить взаимосвязи этих двух областей культуры – науки и физической культуры. И тогда очевидно, что одной из общих социальных функций физической культуры (но неспецифических) выступает познавательная функция.

3. Функции физической культуры необходимо рассматривать в единстве с ее формами, так как функция и форма не могут существовать абсолютно независимо друг от друга.

Функция не может проявиться вне реального способа существования конкретного вида физической культуры, вне формы. Более того, каждая форма имеет определенное назначение. К примеру, такая форма, как производственная физическая культура, не может обеспечить человеку максимальное развитие физических способностей, а спорт может. Поэтому попытки выделить функции физической культуры, не соотнося их с основными формами, не могут быть удачными.

В идеале было бы весьма ценным, если бы удалось корректно определить основные формы физической культуры и для каждой из них выявить всю систему функций.

4. Всестороннее полноценное представление о формах и функциях физической культуры можно получить, если исходить из положения, что физическая культура органически включена в общую социальную структуру и имеет множество связей с другими сторонами общественной действительности.

При этом физическая культура в решающей мере определяется основными чертами структуры образа жизни людей. Отсюда принципиальные особенности ее отдельных форм существенно обусловлены особенностями тех социальных сфер, в которые включены данные формы.

Так, физическая культура, существующая в системе производства, серьезно отличается от физической культуры, функционирующей в условиях повседневного быта. А обе эти формы разнятся от физической культуры в системе образования. Следовательно, при выделении отдельных форм физической культуры надо исходить из основных социально значимых областей, в которых физическая культура играет существенную роль.

Следует различать общие и специфические функции физической культуры.

Характеристика общекультурных функций

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего общекультурные функции. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную, познавательную функцию и др.

Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Таким образом, если физическая культура способна оказать достаточно заметное влияние на другую область, то правомерно говорить о наличии конкретной функции. Название такой функции можно обозначить термином, совпадающим со специфическим назначением данного общественного явления.

Эстетическая функция физической культуры

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма (А. А. Адашкина, 1999).

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте (Н. С. Бервинова, 1977).

Социальные функции физической культуры

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др. Рассмотрим некоторые из них:

Воспитание человека. Занятия физическими упражнениями и спортом: создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в

строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

Образование человека. В процессе занятий ФКС человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности.

Оздоровление человека. Физическая культура — важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) — новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т. д.).

Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровня.

Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Социологические данные, полученные многими учеными, убедительно доказывают положительное влияние занятий физическими упражнениями на социальную активность, производительный труд, здоровье и долголетие людей. Так, Институтом социологических исследований АН СССР и ВНИИФКом (опрошено свыше трех тысяч человек) было выявлено, что среди активных физкультурников значительно выше (на 15–20 %) доля тех, кто проявляет инициативу в труде, влияет на дела коллектива, стремится выполнить работу с высоким качеством.

Разносторонние интересы физкультурников положительно сказываются и на характере досуга, который у них значительно богаче и содержательнее. Кроме того, 69,2 % физкультурников постоянно уделяют внимание воспитанию детей, тогда как у не физкультурников этот показатель равен 44 %. Нельзя не отметить еще один весьма существенный факт, выявленный в ходе исследования. Занимающиеся физической культурой не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег. Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Как показало исследование, чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта.

Характеристика специфических функций

Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Как отмечает В. М. Выдрин (1980), специфические функции выражают социальное бытие физической культуры как общественного явления, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания в широком смысле слова. Им выделено четыре группы (по признакам общности их проявления):

Общее развитие и укрепление организма.

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени.

Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры, Л. П. Матвеев (1983) выделяет следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Специфические образовательные функции

В системе образования и воспитания (детский сад, школа, профессионально-техническое училище, техникум, лицей, колледж, высшее учебное заведение) эта функция выражена наиболее ярко. Немаловажную роль эта функция имеет в спорте и особенно в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование

технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) и т. п. составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно совершенствуется двигательный и вестибулярный анализаторы, возрастает сама способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными.

Еще одна образовательная функция заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т. е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

Специфические прикладные функции

Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе ПТУ, техникумах, институтах, университетах, требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Она включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, формирование которых имеет немаловажную роль для развития профессионально важных способностей. Таким образом, физическая культура выступает здесь как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.

Специфические спортивные функции

Занятия физическими упражнениями без стремления к превышению превращаются в обычную игру, или, физическое воспитание, где целью и мотивом выполняемых движений может быть получение удовольствия, укрепление здоровья, снятие утомления и др., но не максимальное развитие своих способностей. Упражняясь подобным образом, человек обычно не проявляет максимальных усилий систематически, и вполне естественно, что такая деятельность, не вызывающая предельных усилий, не может служить эффективным средством совершенствования его физических сил. Таким

образом, исключение из спорта соревновательных начал превращает его в другую реальность.

Отсюда становится понятным, чтобы считаться спортом в настоящем понимании этого термина, ему должны быть внутренне присущи такие свойства, которые бы активно побуждали человека к постоянному стремлению улучшать свои результаты. При анализе нами обнаружено, что основными обязательными структурными образованиями спорта являются следующие взаимосвязанные между собой компоненты: усилие, препятствие, достижение, соревнование. При этом оказывается, что спорт как специфический вид деятельности может существовать только при наличии в нем этих четырех признаков. Исключение хотя бы одного из них переводит спорт, как уже было подчеркнуто, в другую реальность.

Известно также, что любая социально значимая деятельность человека имеет определенную цель, наличие специфических для ее реализации средств, личную побудительную мотивацию, а также соответствующую данной деятельности форму реализации.

Логично в связи с этими положениями общей теории деятельности полагать, что основной целью собственно-соревновательной деятельности конкретного спортсмена является производство личного спортивного достижения, которое может оказаться и рекордом того или иного уровня. Средством реализации этой цели, безусловно, может считаться выполняемая мышечная работа, обобщенно названная термином «усилие». Побудительным мотивом служит стремление преодолеть то или иное препятствие. Соревнование же выступает в качестве формы деятельности, обеспечивающей реализацию поставленной цели. И в этом плане именно соревнование, как объединяющее начало по отношению к другим элементам, правомерно считать ядром спорта. Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности.

Материальной основой спорта в приведенной выше его структуре выступает категория усилия (т. е. определенные мышечные, волевые или интеллектуальные действия). Чаще всего в спорте усилия носят не изолированный, а комплексный характер. Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего, саму способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта (в метаниях – взрывной силы, в спринте – быстроты, в марафоне – предельной выносливости, в гимнастике – максимальной сложности и точности движений и т. д.).

В других, кроме спорта, видах физкультурной практики максимальные усилия обязательными не являются. К примеру, в рекреативной физической культуре, когда человек хочет просто поиграть в футбол для своего удовольствия, он вряд ли станет упражняться в ударах по мячу до такой степени владения техникой и силой удара, как это имеет место в спорте.

Поэтому в спорте стремление к максимальному проявлению усилий является основным фактором совершенствования специфических и иных способностей человека, определяющих его спортивный результат. А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки.

Вместе с тем значительные усилия, особенно на максимальном уровне, сами по себе вне категории препятствия (т. е. специфического для спорта мотива побуждения) вряд ли возможны. Выполняя любую работу, человек обычно заинтересован в том, чтобы видеть ее результаты. И эти конкретные результаты будут служить ему своего рода дополнительным стимулом к совершенствованию. Отсюда в спортивной деятельности, где результат тренировочной работы далеко не всегда реально осязаем (допустим, сразу после тренировки утомленный спортсмен совсем не уверен, что занятие принесло ему пользу), необходимы свои видимые критерии, служащие мотивом к проявлению максимальных усилий. Таковыми выступают самые разнообразные препятствия (вес поднимаемой штанги, дальность полета копья, время преодоления дистанции; побежденный в единоборстве соперник и т. д.). Преодоление препятствий стимулирует спортивную деятельность, вызывает и обеспечивает максимальные напряжения. И в этом плане именно постоянное преодоление препятствий, будь то в тренировочной или соревновательной деятельности, дает возможность спортсмену оценивать свои силы и соответственно их развивать.

При этом в спорте, в отличие от других видов деятельности (труда, науки, искусства), наблюдается четко выраженная тенденция к постоянному повышению препятствий. Выполняемые элементы в фигурном катании усложняются, вес штанги увеличивается, планка для прыжков в высоту поднимается. Величина препятствия в данном случае является объективным показателем или измерителем проявленного усилия. Субъективным критерием величины препятствия остается внутреннее ощущение эмоционального напряжения, степень утомления, ощущение борьбы с самим собой и т. п. И в этом смысле очевидно, что спорт – это, прежде всего, преодоление самого себя, своего внутреннего состояния. Поэтому, кроме прочего, он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств. И в обществе, пожалуй, нет лучшего средства для воспитания воли в сфере двигательной деятельности.

Следующим атрибутом спорта выступает компонент – достижения. Спортивное достижение является, с одной стороны, целью спортивной деятельности, с другой – объективным выражением проявленного усилия и преодоленного препятствия. Оно как бы аккумулирует в себе, как усилие, так и препятствие, и может выступать в различных величинах – от личного или коллективного достижения до национальных и мировых рекордов.

Хотя достижения в спорте и являются целью спортсмена, однако эта цель не представляется конечной. Истинная ценность достижения заключается в стимулировании последующего достижения. Дело в том, что без первичного достижения не могло бы возникнуть и последующего, т. е. прогресс в спорте был бы практически незаметен и невозможен. Поэтому достижения – не только мера проявленного усилия, но и своего рода установка на дальнейшее существование спорта как вида добровольной деятельности. Спорт с его довольно контрастными уровнями спортивных результатов одинаково притягателен как для новичков, так и для мировых рекордсменов, благодаря возможности превзойти, превысить существующий для каждого из них личный результат. И хотя для начинающего этот результат может быть довольно скромным, но он потребовал от спортсмена его предельного на данный период усилия, и в силу этого становится уже субъективно значимой ценностью. Кроме того, спортивные достижения, особенно в сфере большого спорта, получают общественное признание, служащее дополнительным фактором для их постоянного роста.

Вместе с тем рассмотренные категориальные признаки спорта (усилие, препятствие, достижение) еще недостаточны для того, чтобы спорт мог существовать в обществе. Способ его бытия всецело определяется наличием своеобразной формы, которая называется соревнованием.

Соревнование как способ сопоставления сил и способностей многих людей, в настоящее время существует не только в спорте. Оно широко распространено и в других областях жизни (в труде, науке, искусстве и т. д.). Однако исключительно в спорте оно проявляется в наиболее полной мере и в наиболее чистом виде.

Идея соревнования предполагает проведение по обусловленным правилам сопоставление сил, способностей и результатов деятельности, в которой каждый участник стремится одержать победу. Соревнование в спорте имеет свою ярко выраженную специфику и во многих случаях отличается от соревнований в других областях действительности. Система обязательных признаков спортивного соревнования выглядит следующим образом:

- чисто символический характер победы, так как при этом не создаются материальные ценности;
- единство и взаимосвязь двух противоречивых сторон – сотрудничества и противоборства. Это противоречие не носит разрушительного (как на войне) характера, оно выступает как необходимый способ его проведения вообще;
- обязательное наличие гласности, так как соревнования всегда открыты для непосредственного или опосредованного наблюдения. Закрытые для зрителя соревнования мало для кого представляют интерес, их ценность резко снижается;
- соблюдение определенных правил соревнований и обусловленных взаимоотношений с соперниками для всех участников строго обязательны (нарушение приводит к наказанию);

- состав действий соревнующихся строго унифицирован (оговоренная правилами дистанция, вес снаряда, противника и т. д.);
- способы оценки результатов имеют четко выраженные и заранее обусловленные критерии;
- условия соревнования обязательно равны для всех участников, никто не имеет заранее какого-либо преимущества. Последовательно выдерживается принцип равенства шансов;
- существование специального аппарата судейства;
- соблюдение определенных ритуалов и традиций, праздничная обстановка начала и окончания соревнований, награждение победителей.

Все эти признаки, как уже указывалось, в спортивном соревновании обязательны, для соревнований в других областях действительности некоторые из них могут отсутствовать.

Особенно стоит отметить ценность соревнований в плане развития самого спорта и спортивного движения. Она может быть выражена в следующих положениях:

- соревнования служат средством приобщения к спорту, так как люди значительно чаще наблюдают не тренировочные занятия, а соревнования и таким образом получают соответствующие представления о спорте;
- соревнования служат фактором прогресса не только в спорте, но и в других формах физической культуры. Они побуждают поиск наиболее эффективных средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов.

Апробированные в спорте рациональные способы увеличения работоспособности человека внедряются и используются в сфере физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки летчиков, космонавтов, подводников, монтажников и т. д.; соревнования позволяют выявлять как индивидуальные, так и командные достижения, что дает возможность сравнивать уровни спортивных достижений в различных странах и в определенной мере свидетельствовать о массовости развития спорта.

Функциональная роль соревнования в спорте заключается в том, что каждый участник стремится стать либо первым, либо превзойти свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и побуждают человека максимально проявить свои силы, умения, волю. Вся история спортивной деятельности свидетельствует о страстном желании превзойти, обогнать, победить. Стремление человека к сопоставлению себя с другими, наряду с потребностью в творческом труде, познании, общении является сущностной силой и потребностью человека. Поэтому, без присущего личности порыва на опережение, спорт не получил бы массового развития, о чем красноречиво свидетельствует рост числа-участников Олимпийских игр, рост национальных и мировых достижений, популярность спорта как массового явления.

Существование у спортсмена стремления к достижению подтверждается тем фактом, что при отсутствии личного прогресса он теряет интерес к спорту, прекращает активные занятия и уходит из него.

Рекордные результаты всегда несут в себе стимул на последующие достижения и в этом плане они служат своеобразным источником, порождающим у спортсмена новые, более значительные усилия. Поэтому данная функция заключается в том, что достижения, как цель деятельности, содержат в себе постоянную, непреходящую установку сделать лучше, быстрее, сильнее.

Любое достижение люди пытаются не просто повторить или приблизиться к нему, а стремятся его превзойти, улучшить. В свою очередь, подобное стремление формирует и усиливает у человека потребность в опережении.

Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции

Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии.

Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется двигательная деятельность, то ли в виде физического труда, то ли в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физкультурной физической работы, как оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, так как в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т. д.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо.

Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Аристотель более двух тысяч лет назад заметил: «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие!» Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой двигательной

деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека.

Если говорить о повседневной физической культуре, то следует высказать следующее предположение. Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т. д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем так же лечебное направление в физической культуре.

Немаловажна также роль гигиенических факторов в укреплении и поддержании здоровья. Соблюдение режимов сна, питания, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет не только здоровье и повышает физическую работоспособность, но и обеспечивает творческое долголетие.

Характеристика частных функций

Частные функции физической культуры – это функции ее компонентов (частей).

Форма физической культуры – это способ существования и организации физической культуры, содержание которой обеспечивает ее целевое назначение. Кстати, вопрос о формах физической культуры, особенно об их названиях, в настоящее время определенно пока не сложился. Однозначно не решен также вопрос о структуре физической культуры. К примеру, В. М. Выдрин выделяет в физической культуре три формы: физическое воспитание, спорт и физическую рекреацию. Л. П. Матвеев основными формами физической культуры называет: базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную физическую культуру, оздоровительно-реабилитационную физическую культуру и «фоновые» виды физической культуры.

Каждая часть физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация) имеет свои конкретные функции, которые по отношению к специфическим функциям физической культуры являются внутренними.

Исходя из концепции потребностно-деятельностного подхода, Ю. Ф. Курамшин (2003) выделяет следующие структурные элементы (части) в системе физической культуры как вида культуры: неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО), физическую рекреацию, спорт, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру.

Неспециальное физкультурное образование – это процесс, чаще всего самодеятельного образования (формирования) нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, полученных человеком при рождении, от природы, а также образования (формирования) двигательных навыков, не данных человеку от рождения (гребля, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках), движения в акробатике, гимнастике, спортиграх.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Двигательная реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью, к жизни; оптимизация его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции.

Функции АФК вытекают из сущности адаптивной физической культуры, а также отображают ее структуру. В структуре АФК все виды, ее составляющие (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация и др.), находятся в неразрывной взаимосвязи, подвижны, взаимно переходят и дополняют друг друга, и проявляются в единстве.

Во избежание разномаштабности рассмотрения функции в АФК выделены группы функций: педагогические (коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная и др.), свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и социальные (гуманистическая, социализирующая, коммуникативная и др.) как результат совместной деятельности с другими социальными институтами.

По мнению В. М. Выдрина (2001), к частным функциям физической культуры относятся:

1. Функции неспециального физкультурного образования

- формирование и реализация осознанных потребностей в различных видах двигательной деятельности в интересах укрепления здоровья и гармонического физического развития;
- образование нового, более высокого уровня развития физических и волевых способностей;
- совершенствование существующих и формирование новых двигательных навыков, необходимых в быту, труде, военном деле;
- овладение знаниями целесообразного использования средств, методов, форм организации занятий двигательной деятельностью.

2. Функции физической рекреации

- повышение физической и умственной работоспособности за счет смены различных видов деятельности;
- обеспечение положительного эмоционального фона при занятиях двигательной деятельностью;
- удовлетворение личных интересов, вкусов, желаний в выборе средств, методов, форм занятий двигательной деятельностью, обеспечение полной свободы их выбора, исходя из желаний занимающихся.

3. Функции спорта

- раскрытие биологических и психологических резервов человека в процессе его двигательной деятельности на предельно возможном уровне;
- реализация адаптационных возможностей человека в условиях его экстремальной двигательной деятельности;
- расширение международных связей и дружбы между народами;
- самоутверждение личности в условиях экстремальной деятельности;
- обеспечение быстрого восстановления работоспособности после полученных травм и психических перенапряжений;
- расширение диапазона двигательных действий инвалидов, восстановление их психического статуса;
- содействие интеграции инвалидов в общество.

Будучи органически включенной в образ жизни, физическая культура испытывает влияние его сторон и одновременно влияет на различные сферы жизнедеятельности общества.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего, тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо.

Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования,

развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни.

Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека. Таким образом, она выступает как активный фактор, участвующий в физическом развитии человека, формировании его личности и образа жизни. В этом социальная сущность физической культуры.

В результате установлено, что функции физической культуры отражают ее главное назначение как вида культуры, как средства и способа преобразовательной деятельности (в духовном, материальном, социальном аспектах) и прежде всего – физическом преобразовании природной данности самого человека.

Одним из таких видов преобразовательной деятельности, реализации биологических резервов, является изменение форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправленных физических упражнений, применение которых научно обоснованно с позиции философии, педагогики и психологии, биомеханики и биохимии, теории и методики физической культуры.

В чем же состоит сущность физической культуры? Прежде всего, физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться.

Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию.

В этом смысле физическая культура выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

1.2. Организация образовательного процесса

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Организационно-методическая часть программы как обобщающая организационные и методические формы построения образовательного процесса, исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» студенты разделяются по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры), спортивное.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Основная учебная группа для занятий видами спорта формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд УВО), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в группу учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Количество учебных часов и наполняемость учебных спортивных групп зависит от спортивной квалификации студентов.

Образовательный процесс в основной учебной группе для занятий видами спорта направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность основных учебных групп для занятий видами спорта определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса.

Студенты основных учебных групп для занятий видами спорта, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный план обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т. д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя.

В практике УВО самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений): занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе;

- собственно-самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим: физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.).

Самостоятельная работа студентов организуется кафедрами, преподавателями УВО в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей) (утверждено Приказом Министра образования Республики Беларусь от 26 мая 2013 г. № 405).

1.2.1. Аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой текущей аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является зачет. Результаты текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено».

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Соответствующая информация размещать на сайте БГУ.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) совместно с кафедрой на весь учебный год и утверждаются ректором БГУ.

Оценка успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости и получения зачетов по всем разделам учебной программы (организационному, общеобразовательному, методическому и практическому).

В организационном разделе учитываются:

- регулярность посещения теоретических и практических учебных занятий;
- участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях различного уровня;
- практическое содействие ППС в организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий (независимо от медицинской группы);
- участие в соревнованиях в составе группы поддержки, болельщиков.

Общеобразовательный раздел предполагает усвоение обучающимися знаний в области физической культуры.

В методическом разделе предусматривается:

- овладение организационными основами физической культуры, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры;
- формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки;

- выполнение практических заданий по организации, методике проведения самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В практическом разделе при проведении зачета в основных, подготовительных и спортивных группах рассматривается:

- выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности в форме тестирования;

- внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, видов и методов самоконтроля психофизического состояния.

Положительной на учебных занятиях является отметка не ниже 4 (четырёх) баллов.

При аттестации обучающихся по практическому разделу учебной программы учитывается положительная динамика показателей как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

Обучающемуся на основании его заявления и по согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обучающиеся, занимающиеся в основных учебных группах и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», спортивное звание «мастер спорта Республики Беларусь», «мастер спорта Республики Беларусь международного класса», «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», включая выступающих в видах спорта, развиваемых паралимпийским, дефлимпийским и специальным олимпийским движением Беларуси, могут быть освобождены от сдачи зачета по теоретическому и практическому разделам учебной дисциплины «Физическая культура» и аттестованы с выставлением отметки «зачтено».

Обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом и проректором, курирующим физическую культуру и спорт, приказом ректора могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

На учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура», физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий и подготовке к ним студенты всех учебных отделений должны соблюдать Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60.

Физкультурно-спортивные площадки и физкультурно-спортивные сооружения на территории учреждения образования оборудуются в соответствии с техническими нормативными правовыми актами Республики

Беларусь, устанавливающими требования для проектирования спортивных и физкультурно-оздоровительных зданий и сооружений.

Физкультурно-оздоровительные площадки и физкультурно-спортивные сооружения должны содержаться в чистоте, быть ровными, свободными от посторонних предметов, покрытия спортивных площадок должны быть безопасны для здоровья.

В вечернее время территория учреждения образования (на поверхности земли) должна быть освещена исходя из норм освещенности. Спортивное оборудование на территории учреждения образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, требованиям технических нормативных правовых актов Республики Беларусь.

Безопасность при эксплуатации спортивного оборудования обеспечивается путем использования оборудования по назначению в соответствии с требованиями эксплуатационных документов организаций изготовителей.

Конструкция спортивного оборудования должна быть надежно закреплена, без острых углов и выступающих деталей, поверхность конструкций должна быть гладкой. Нижняя плоскость, непосредственно примыкающая к спортивному оборудованию, должна иметь ровную поверхность и быть очищенной от травы, бетонные основания крепления ворот, не должны выступать над поверхностью земли.

В каждом спортивном зале (приспособленном помещении для занятий организованными формами физического воспитания), обязательно наличие утвержденных руководителем правил безопасного поведения при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий (мероприятий) определенными видами спорта, методов страховки и самостраховки, оказания первой помощи.

В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения конкретного занятия организованными формами физического воспитания. Спортивный инвентарь и (или) оборудование должны храниться в специальных помещениях (снарядная, инвентарная и т. д.). В инвентарной комнате должен быть перечень находящегося в ней спортивного инвентаря и оборудования, а также график уборки помещения и санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивного инвентаря и оборудования (чистка, выбивание и т. д.).

В помещениях физкультурно-спортивного сооружения на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай чрезвычайной ситуации. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение обучающихся с территории всех помещений и мест проведения организованных форм физического воспитания, в том числе из всех вспомогательных помещений.

Проведение организованных форм физического воспитания на открытом воздухе допускается при температуре не ниже -15°C и скорости движения

воздуха до 3 м/с. Запрещено проведение организованных форм физического воспитания на открытом воздухе в дождливые дни и на мокрых площадках.

Влажная уборка спортивных залов учреждений образования проводится по мере загрязнения, но не реже 2 раз в день. После каждого учебного занятия полы, спортивное оборудование протираются влажным способом. На входе в спортивный зал обязательно размещение графика влажной уборки и проветривания.

С целью предупреждения травм педагогический работник, проводящий организованные формы физического воспитания (на свежем воздухе), обязан перед началом учебного занятия (мероприятия) осмотреть плоскостные спортивные площадки на предмет нахождения на них различных неровностей, выбоин и посторонних предметов и, при их наличии, принять меры по устранению (засыпка, выравнивание, уборка и т. д.).

1.2.2. Цели и задачи на ступени обучения в УВО

Цели:

1. овладение шахматной теорией в объемах, достаточных для выполнения нормативов соответствующих спортивных разрядов;
2. развитие интеллектуальных качеств шахматиста, памяти, мышления, воображения, необходимых для расчетов вариантов на несколько ходов вперед;
3. развитие спортивных качеств, психологическое совершенства;
4. формирование и совершенствование проективного мышления шахматиста, умения мыслить планами, координировать свои действия с действиями противника;
5. подготовка шахматистов уровня игры от первого спортивного разряда и выше, владеющих базовыми навыками стратегии, тактики и техники шахматной борьбы, основами общей шахматной культуры;
6. сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития;
7. формирование и развитие творческих способностей занимающихся;
8. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
9. формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
10. обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического и трудового воспитания спортсменов;

11. создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда спортсменов.

Задачи:

1. привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд факультетов и БГУ в целом;
2. выявление способных и талантливых спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства;
3. освоение техники и тактики избранного вида спорта;
4. приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
5. развитие самостоятельности мышления шахматиста;
6. развитие аналитических качеств шахматиста;
7. развитие умения творчески применять накопленные знания;
8. умение применять средства компьютерной подготовки при адресной подготовке к противнику;
9. улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
10. достижение уровня физической подготовленности и спортивных достижений в соответствии и учетом индивидуальных особенностей и требований программы по шахматам;
11. обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
12. обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
13. воспитание необходимых моральных и волевых качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
14. создание благоприятного климата путем воспитания у учащихся, вне зависимости от их способностей и спортивных успехов, понимания ценности и полезности занятий шахматами.

1.3. Шахматы в физическом воспитании студентов

Характеристика вида спорта

Шахматы являются индивидуальным видом спорта, в котором противостояние соперников осуществляется через посредство шахматной доски и фигур, при установленных правилах и сведенном к минимуму элементе случайности.

Обе стороны – белые и черные – поставлены в одинаковые условия (за исключением права первого хода белых, так называемого преимущества

выступки), что обеспечивает практически полное равенство шансов соперников и ставит результат партии в зависимость в первую очередь от их собственных усилий.

Шахматы выделились как ведущая («королевская») среди остальных настольных военных игр из-за сочетания ряда уникальных свойств:

- сложность игры, являющаяся результатом наличия комплекта разноименных фигур, такова, что до нашего времени не представляется обозримым просчитать и оценить с помощью ЭВМ все шахматные позиции;
- доступность стоящих задач для решения отдельным игроком (в отличие от реальных боевых действий, в которых возникающие задачи могут быть решены лишь коллективами специалистов);
- удачное сочетание тактики и стратегии, обеспечивающее достаточно длительное стратегическое единоборство игроков при наличии тактических элементов.

Наличие единственной начальной позиции, единообразие правил и древность более или менее общепринятого способа записи ходов привели к формированию теории игры, непрерывной традиции, ведущейся с XVI века, сделавшей шахматы уникальной частью человеческой культуры и сообщившей им элементы науки и искусства.

Шахматы развивают разнообразные способности (математические, абстрактно-логические), психические процессы памяти, внимания, мышления. Мышление шахматистов в современной психологии и кибернетике стало одной из основных моделей человеческого мышления и используется в качестве таковой в программировании ЭВМ.

Эффективную подготовку в данном виде спорта обеспечивают:

- специфические шахматные знания (в разных областях теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля);
- умение творчески применять правила, самостоятельно находить стратегические аналогии известным образцам в своей практике;
- тактическое зрение, умение видеть тактические удары непосредственно при взгляде на доску, без логических рассуждений;
- умение организовать мышление, в рациональном порядке рассмотреть имеющиеся возможности, прийти к возможно более четким выводам и сделать ход (умение рассчитывать варианты);
- умение выдерживать многочасовое нервное напряжение, поддерживать стабильную работоспособность на протяжении нескольких часов подряд;
- умение выдерживать эмоциональное напряжение борьбы, поддерживать стабильное рабочее состояние во время партии и на протяжении соревнования;
- умение в наиболее важные моменты соревнования демонстрировать волевые качества, добиваться необходимого результата, «собираться» и играть с максимальной силой.

Многолетняя подготовка шахматиста призвана:

- обеспечить необходимые для игры на самом высоком уровне специфические знания и умения (специальная подготовка);
- развить необходимые для успеха спортивные качества, обеспечить оптимальное состояние организма спортсмена (общая подготовка);
- скорректировать развитие спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

Показания и противопоказания к занятиям шахматами

К занятиям по шахматам допускаются студенты:

- прошедшие медицинский осмотр;
- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по охране труда.

Занятия шахматами не требуют интенсивных физических нагрузок. При этом приходится лишь только долго сидеть, много думать и анализировать. В этом виде спорта отсутствует травматизм, но есть свои особенности воздействия на организм спортсмена.

При проведении учебно-тренировочных занятий по шахматам на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении со сломанного стула;
- искривление позвоночника при неправильной позе;
- напряжение зрения и внимания;
- интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- длительные статистические нагрузки.

После длительного сосредоточения на фигурах глазам шахматиста нужен полноценный отдых. Также игроки в шахматы страдают и от переутомления, возникающего от умственного и морального напряжения, которое испытывает спортсмен во время занятий и турниров.

Поэтому у шахмат есть свои особенные противопоказания:

- нервно-психические заболевания (эпилепсия и др.);
- проблемы с позвоночником (сколиоз и др.);
- хронические заболевания в стадии обострения;
- травмы головного мозга;
- деформация костей таза (в тяжелой степени);
- травмы головного мозга;
- острые инфекционные заболевания.

Медицинский осмотр

Зачисление студентов в учебно-тренировочную группу производится при наличии медицинской справки с заключением врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. Не менее 1 раза в год спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматривается также дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Основными задачами медицинского обследования является:

- установление исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности;
- контроль за состоянием здоровья;
- предупреждение развития нарушений состояния здоровья и заболеваний, возникающих в результате чрезмерно интенсивных тренировок и соревновательных нагрузок.

Рациональная организация медицинского контроля – основа сохранения на высоком уровне здоровья, спортивной формы и спортивного долголетия. Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям физической культурой и к участию в массовых спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) с целью медицинского обследования и предоставления необходимых медицинских справок. Тренер должен следить за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра с целью сохранения и улучшения спортивно-физической формы спортсменов.

По данным медицинского осмотра тренер должен:

- знать уровень психофизических возможностей спортсменов;
- следить за их состоянием во время проведения занятий и на период соревнований;
- дать оценку тех психофизиологических эффектов, которые возникают в ходе игры у шахматистов.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование позволяет выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику влияния средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках текущего обследования.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Техника безопасности, правила поведения, профилактика травматизма

На всех этапах организации и проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов должно

быть обеспечено безусловное соблюдение норм постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

Правила поведения спортсмена-студента на учебно-тренировочных занятиях (соревнованиях, сборах).

Порядок обращения с шахматным инвентарем во время проведения учебно-тренировочных занятий (соревнований, сборов).

Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

При проведении занятий по шахматам необходимо соблюдать расписание занятий, правила поведения, установленный режим занятий и отдыха.

К занятиям шахматами допускаются: лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по правилам безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

Не допускаются лица: с признаками недомогания, с агрессивным, неспортивным, неадекватным поведением.

При проведении учебно-тренировочных занятий по шахматам в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Преподаватель (тренер) и обучающиеся должны знать место нахождения медицинской аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

- физические факторы: неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

- химические: пыль;

- психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

При проведении учебно-тренировочных занятий по шахматам возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении со сломанного стула;

- искривление позвоночника при неправильной позе;

- напряжение зрения и внимания;

- интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;

- длительные статистические нагрузки;

- нарушение координации движений при выполнении упражнений после длительного пребывания за столом.

После длительного сосредоточения на фигурах глазам шахматиста нужен полноценный отдых. Также игроки в шахматы страдают и от переутомления, возникающего от умственного и морального напряжения, которое испытывает спортсмен во время занятий и турниров.

Работа обучающихся на занятиях шахматами разрешается только в присутствии преподавателя по шахматам.

Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения преподавателя по шахматам.

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом спортсменов-студентов из аудитории (зала).

Рекомендуется на занятиях использовать следующие оздоровительные моменты:

- физкультминутки, динамические паузы;
- минутки релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж активных точек;
- речевая гимнастика.

Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер обучающего;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой занимающегося необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти;
- расстояние от глаз до стола соответствует 30–35 см;
- позвоночник опирается на спинку стула;
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
- надплечья – на одном уровне.

Спортсмены-студенты:

- обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь;
- обязаны перед началом занятий проверить правильность установки стола, стула, подготовить к работе рабочее место, убрать все лишнее со стола, а портфель или сумку положить в специально отведенное место;
- под руководством преподавателя должны подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей;
- находиться в шахматном зале в верхней одежде;
- находиться в шахматном зале с напитками и едой;

- пользоваться мобильными телефонами, наушниками;
- обязаны выполнять требования преподавателя по спорту, поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места;
- при плохом самочувствии, при появлении во время занятий боли учащиеся должны прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- при поломке или порче инвентаря (оборудования), неисправностях, сообщать об этом преподавателю;
- о каждом несчастном случае, травме пострадавший или очевидцы обязаны немедленно сообщить преподавателю.

Спортсменам-студентам запрещается без разрешения преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

Не допускается самостоятельное включение компьютера.

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

Преподаватель должен во время занятия следить за занимающимися, своевременно корректируя их расположение в спортивном зале.

При получении обучающимся травмы при несчастном случае пострадавший или очевидцы несчастного случая обязаны немедленно сообщить преподавателю, который:

- сообщает об этом администрации учреждения;
- оказывает первую медицинскую помощь;
- сообщает родителям пострадавшего;
- при необходимости отправляется с пострадавшим в лечебное учреждение.

Преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При возникновении пожара необходимо следовать инструкциям, немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

Требования техники безопасности по окончании занятия

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения, привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом преподавателю;
- организованно покинуть место проведения занятия.

Выходить из учебного класса можно только с разрешения преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда. Лица, виновные в нарушении требований охраны труда, несут дисциплинарную, административную, гражданско-правовую и уголовную ответственность в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях

В нашей повседневной жизни мы нередко сталкиваемся с ситуациями, когда незамедлительно требуется оказать первую помощь при несчастных случаях, не дожидаясь прибытия врача. При проведении учебно-тренировочных занятий по шахматам в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Преподаватель (тренер) и обучающиеся (студенты) должны знать место нахождения медицинской аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране, не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет.

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т. п. Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

При возникновении пожара обучающиеся должны сохранять спокойствие не впадать в панику, следовать инструкциям преподавателя (тренера), эвакуироваться из зала (аудитории) через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации спортивного комплекса и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка

Перечень спортивного инвентаря для игры в шахматы:

1. Демонстрационная доска шахматная – 1.
2. Комплект шахмат с доской – 12.
3. Шахматные часы – 12.

Комплект программного обеспечения в составе:

1. Учебник по шахматам.
2. Задачник по шахматам (программное обеспечение на диске).
3. Шахматные комбинации (программное обеспечение на диске).
4. Шахматные уроки для разрядников.

5. Программный комплекс для проведения занятий и турниров по шахматам в локальной сети.

Необходимо бережно относиться к инвентарю, не допускать его повреждения, загрязнения, в особенности дорогостоящего электронного инвентаря, использовать инвентаря только по назначению.

1.4. Содержание, критерии здоровья и его функциональные проявления в различных сферах жизнедеятельности

Одним из важных и принципиальных факторов при выборе профессии является здоровье. Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций. Физическое здоровье – важнейшая составляющая часть любого успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Ведь недаром политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Снижение способности организма приспосабливаться к обычным условиям и раздражителям сопровождается развитием не свойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений – болезни.

Болезнь – это нарушение нормальной деятельности организма под влиянием повреждающих воздействий, нарушающих динамическое равновесие между организмом и окружающей средой. Между здоровьем и болезнью нет четкой грани, однако существуют различные переходные формы и состояния, учитывающие индивидуальные (генетические) особенности организма, возраст, пол, уровень физического развития и другие условия. Абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немыслимы. Болезнь проявляется и развивается тогда, когда уровень здоровья снижается до определенного предела (уровня).

С древних времен предлагались разные рецепты продления молодости, которые по мере развития науки изменялись. Но усилия медицинской науки всегда в основном были направлены на лечение уже имеющихся недугов. Однако среди сотен тысяч лекарств, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, которое бы могло конкурировать с физическими упражнениями по диапазону своего воздействия и отсутствию побочного отрицательного влияния на наш организм. Для того чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры по предупреждению заболевания.

Идеи использования физических упражнений в интересах укрепления здоровья своими корнями уходят вглубь веков. «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие»

(Аристотель). «Мышечное голодание» не менее опасно для человека, чем кислородное голодание или чем недостаток витаминов.

Если считать занятия физическими упражнениями второстепенным делом, то задачи оздоровления людей не режимы. И еще хочется отметить – движения, состязания, самоутверждение – естественная суть физической культуры и спорта. Они помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, о которых мы не догадываемся. Они, как и любая другая отрасль общечеловеческой культуры, отличаются, к примеру, от торговли или бизнеса тем, что их истинная отдача (ценность) не бывает мгновенной. Вложенные в физическое воспитание средства могут возвращаться сторицей в виде незаметных глазу вещей, например, повышением работоспособности людей.

Важную роль в профилактике заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики и др.) и вообще оздоровления людей умственного труда играет повышение их уровня физического развития, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития.

Как средство оздоровления организма физические упражнения известны по меньшей мере несколько тысяч лет. В эти годы были выявлены важнейшие закономерности влияния физических упражнений на организм, обнаружена тесная связь между работой мышц и функционированием внутренних органов. Как оказалось, надо помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Интересно отметить, что по данным социальных опросов молодежи здоровье как ценность ставится на 10–15-е место. О нем молодые вспоминают как о воздухе тогда, когда его не хватает.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим – тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное.

Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути». Из вышесказанного очевидно, что эффективность воспитания и обучения студентов зависит от состояния их здоровья.

Существует ряд факторов, которые, как оказалось, определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством

укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным, и в особенности неинфекционным, заболеваниям. Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (действуют как аккумулятор энергии).

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации.

Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в

оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала.

Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья (таблица 1).

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1. Здоровье – это отсутствие болезней;
2. «Здоровье» и «норма» – понятия тождественные;
3. Здоровье как единство морфологических психоэмоциональных и социально экономических констант.

Общее этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни отличное от нее, как синоним нормы. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Таблица 1 – Удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья.

Сфера	Значение для здоровья, примерный удельный вес, %	Группы факторов риска
Образ жизни	49–53	Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами и др.
Генетика, биология человека	18–22	Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Загрязнения воздуха, воды и почвы канцерогенами и другими веществами, резкая смена атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение, медицинская активность	8–10	Неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания

Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья?

Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход.

Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую производственную деятельность.

Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека семьи, общества социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности.

В ряде случаев цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями здоровью и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях и даже не отражаться на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и количественные

характеристики, как здоровья, так и болезни, имеют довольно широкий диапазон толкования.

В пределах его различия в степени выраженности здоровья определяются по многим критериям-признакам: уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации и др.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т. е. «внутреннее основание» и внешние причины на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней – повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины.

Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

1.5. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Умение разрабатывать индивидуальные программы профилактики и оздоровления, совершенствовать их в зависимости от достигнутых показателей является главным результатом обучения здоровьесбережению и может выступать в качестве зачетного требования по дисциплине «Физическая культура».

Такое умение позволяет обеспечить:

- реализацию личностных мотивов и потребностей студента в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- включение личностного опыта студента в образовательный и оздоровительный процессы;
- осуществление процессов физической подготовки и физического самосовершенствования с учетом уровня физкультурной образованности и физического здоровья, психофизиологических, двигательных и других особенностей студентов;
- целенаправленное воздействие на имеющиеся у студента проблемы со здоровьем, физическим состоянием и подготовленностью с учетом показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- направленность физкультурно-оздоровительной деятельности студента на самостоятельную постановку и решение познавательных, исследовательских, проектных, преобразующих и других задач;

- фундаментальность формирования физкультурных знаний, практических умений и навыков, рефлексия и расширение личностного опыта здоровьесбережения;

- изменение функциональной позиции преподавателя физической культуры с информационно-контролирующей на координационно-консультационную, что содействует развитию инициативности, самостоятельности и познавательной активности студентов.

При планировании индивидуальных занятий по физическому воспитанию как студентам, так и преподавателям, оказывающим им методическую помощь, важно учитывать следующие аспекты:

- периодичность динамики умственной работоспособности студентов в процессе обучения содержит различные волнообразные, в том числе и максимальные в сессионный период, нагрузки. Это является существенным фактором при подборе средств и методов физической культуры и спорта, соответствующих на данный момент деятельности студента;

- использование самостоятельных занятий не должно быть противопоставлено другим формам организации занятий. Это основано на принципе единства и тесной взаимосвязи самостоятельных занятий и специализированных нагрузок. Естественно, что для студентов-спортсменов подбор средств для индивидуальных самостоятельных занятий связан с более широким кругом задач и требований, чем у студента, не занимающегося конкретным видом спорта;

- при планировании индивидуальных самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий для студентов специальных медицинских групп необходимо учитывать уровень физкультурной образованности и возможность осуществления ими личного самоконтроля своего физического и функционального состояния;

- планировать индивидуальные самостоятельные занятия следует с учетом благоприятных периодов, обеспечивающих выраженный эффект повышения работоспособности и снятия утомления. Так, в период вработывания (утренние часы) используются упражнения малой интенсивности, а в вечерние часы предпочтительнее нагрузки большей интенсивности. Физические упражнения и вспомогательные виды спорта в данном случае могут быть различными – от беговых и координационных упражнений до скоростно-силовых с высоким уровнем двигательной активности;

- самостоятельные занятия студента должны контролироваться преподавателем, осуществляющим методическое руководство. При этом суть контроля заключается в определении совместимости самостоятельных занятий с другими формами физического воспитания при учете направленности занятий, обеспечения профилактических мер в сессионный период, сохранения уровня тренированности.

Нередко студенты выбирают дополнительные средства для решения более узких задач в спортивной подготовке, например, для совершенствования

координационных способностей, решительности и смелости, повышения устойчивости к неблагоприятным экологическим факторам окружающей среды и т. д. Такой выбор обусловлен, в первую очередь, существующими потребностями и особенностями жизнедеятельности студентов.

Самостоятельные занятия – это направленные процесс подготовки со многими составными компонентами. Поэтому самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания студента, его способностью к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов их решения. В практике высшей школы самостоятельность в физическом воспитании приобретает все более широкий смысл и охватывает самые разносторонние параметры процесса обучения на основе взаимодействия с ними:

- самостоятельность – самообразование;
- самостоятельность – состязательность;
- самостоятельность – самоконтроль;
- самостоятельность – самоуправление;
- самостоятельность – междисциплинарность, комплексность – деятельности;
- самостоятельность – индивидуальная работа и др.

Схематически самостоятельность физического воспитания в одном виде (способе, характере) может быть представлена в любом другом виде деятельности. Главным условием для этого является осознание студентом сущности физической культуры и спорта и их значимости для жизни и профессиональной деятельности.

Исходя из возможностей самостоятельного применения умений и навыков студентами, интерес представляют виды физических упражнений, виды спорта, способы самоконтроля и т. п., не требующие углубленных профессиональных знаний теории и методики физической культуры, анатомии, физиологии человека, спортивной медицины.

Специалисты физической культуры, как правило, рекомендуют доступные физические упражнения «пожизненного» характера, с помощью которых можно провести индивидуальное тестирование уровня физической подготовленности.

Выполнение необходимого двигательного режима (двигательной активности) предполагает использование всех форм физического воспитания. Поэтому для определения количества времени по отдельным дисциплинам (видам физических упражнений) с учетом развития физических качеств целесообразно применять дифференцированный подход.

Суть данного подхода заключается в определении средних арифметических величин конкретной (например, легкоатлетической) программы с целью коррекции и уточнения необходимого количества времени на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Положительным моментом вышеназванного подхода является

взаимосочетание нескольких форм физического воспитания – обязательных академических занятий с объемом 4 часа в неделю, дополнительных и самостоятельных занятий.

При планировании самостоятельных занятий необходимо учитывать временные периоды, учебную нагрузку, состояние здоровья, уровень подготовленности, а также отдельные специфические для студента особенности его отношения к средствам физической культуры и спорта.

К примеру, студенту предлагаются самостоятельные занятия на весенний период (март, апрель, май), которые состоят из двух частей.

Организационно-методическая. Суть ее в соблюдении следующих необходимых условий для занятий:

- заниматься в удобное для студентов время, но не реже 2–3 раз в неделю;
- не рекомендуется заниматься физическими упражнениями сразу после приема пищи или перед сном;
- занятия начинать с разминки, состоящей из ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений;
- занятия заканчивать расслабляющими и восстановительными упражнениями;
- целесообразно использование водных процедур.

Практическая. Состоит из комплекса упражнений, в содержание которого входят: бег (максимально быстрый, или с ускорениями 30–35 м, или бег на месте); наклоны туловища к прямым ногам; сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине (мужчины), поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой» (женщины); прыжки со скакалкой; упражнения на гибкость.

Дозировка нагрузки при выполнении упражнений зависит от функционального состояния организма и может изменяться.

При самостоятельном тестировании собственных показателей физической подготовленности студентам рекомендуются упражнения и способы их выполнения, адекватные развитию двигательных способностей.

Так, для диагностики скоростных способностей можно использовать бег на месте с высоким подниманием бедра, челночный бег и др.; для силовых способностей – разновидности висов на перекладине (с отягощением, на обеих руках, на одной руке), подтягивание, статическое усиление и др.; для выносливости – бег, кросс по пересеченной местности, бег на месте в заданном режиме и др.

Все приведенные выше физические упражнения оцениваются пространственно-временными показателями и являются одним из объективных способов контроля за физической подготовленностью.

Обязательным требованием обучения студента является его сознательная регуляция в оптимизации своей деятельности, в умении самостоятельно, на осознанном уровне выполнять и оценивать свои

действия, результаты в соответствии с целями и установками. Поиск самостоятельного ответа на сложный вопрос требует от студента умения альтернативно выбирать оптимальный вариант (варианты) из существующих.

1.6. Гигиена занятий и спортсмена, восстановление, режим дня и питания, закаливание

Гигиенические требования к местам занятий

Гигиена мест занятий. При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов. Температура воздуха плюс 15–18 °С, при хорошей освещенности.

Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300–500 м от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

Личная гигиена спортсмена-шахматиста

Гигиена – наука об условиях жизни человека, их влиянии на состояние здоровья и работоспособность, о мероприятиях, ведущих к оздоровлению окружающей среды.

Соблюдение шахматистом личной и общественной гигиены способствует созданию хорошей спортивной формы.

Шахматист, как и любой спортсмен, должен следить за состоянием кожных покровов, выполняющих ряд важнейших для организма функций (тепловой обмен, выведение продуктов обмена веществ, участие в дыхании и др.).

Ежедневно после гигиенической гимнастики нужно обтираться или обливаться водой, постепенно закалявая организм. Закаливание предохраняет от простудных заболеваний (гриппа, ангины, воспаления легких, бронхита, катара верхних дыхательных путей и пр.), что имеет немаловажное значение для шахматиста. Необходимо иметь в виду, что формы, методы и дозировка закаливания должны соответствовать состоянию здоровья. Поэтому прежде чем начинать закаливание, следует посоветоваться с врачом. Закаливать организм нужно постепенно.

Рекомендуется начинать закаливание с наиболее простой формы – обтирания мокрой губкой или полотенцем из грубой ткани. Обтирание начинают с рук, затем обтирают шею, грудь, живот, спину, ноги. Направление движений должно быть от конечности к сердцу. После водного обтирания кожу растирают сухим полотенцем до появления чувства теплоты. Первое обтирание проводится чуть теплой водой, затем постепенно температуру воды снижают. Процедура обтирания занимает не более 6–8 минут. Спустя 3–4 месяца можно приступить ко второму виду закаливания – обливаниям, также при этом постепенно снижая температуру воды.

Очень важно для шахматиста и правильное рациональное питание. Взрослый человек, занимающийся легким физическим или умственным трудом, должен потреблять в сутки не более 3000–3200 калорий. Особенно вредно переедание. Следует систематически контролировать вес тела.

Особенно важен витамин «С», участвующий в процессах окисления и дыхания, деятельности ферментов и гормонов, препятствующий развитию атеросклероза. Его содержат шиповник, черная смородина, цитрусовые, яблоки. Весьма полезны свежая зелень: лук, ростки гороха.

Для нормального роста и хорошего зрения нужен витамин «А». Больше всего его содержится в рыбьем жире, желтках яиц, молочных продуктах. В овощах он находится в виде провитамина А-каротина. Его много в моркови, томатном соке, зеленом горошке, луке и щавеле.

Шахматистам – людям, занимающимся напряженным умственным трудом, целесообразно употреблять в пищу мясо, рыбу, творог, ржаной хлеб, горох и картофель. Эти продукты содержат благоприятно действующие на нервную систему витамины группы «В» (В₁, В₂, В₆ и В₁₂).

При достаточном количестве в пище витаминов создаются наилучшие условия для обмена веществ, повышения устойчивости организма к инфекционным заболеваниям, для замедления развития атеросклероза, нормализации деятельности нервной системы, повышения работоспособности.

Пищевой режим. На завтрак следует рекомендовать горячее блюдо, бутерброд, стакан чая или кофе. Полезен второй завтрак во время обеденного перерыва на работе. Обед после работы полезнее иметь из трех блюд.

Во время соревнований шахматисту следует больше потреблять сахара (лучше в виде натурального меда) и витаминов. На 3–4-м часу игры полезно выпить чашку черного кофе или стакан крепкого чая с сахаром.

Шахматисту полезен продолжительный здоровый сон. Сон – это защитный процесс, охраняющий нервную систему от истощения. В то время когда сонное торможение охватывает кору головного мозга, замедляются разнообразные жизненные функции – отдыхает весь организм. Спокойнее, медленнее работает сердце, реже и глубже становится дыхание, снижается кровяное давление, расслабляются мышцы. Во сне снижается электрическая активность мозга. Нервная система во время сна отдыхает, в то же время в ней совершаются сложные биохимические процессы, создаются запасы энергии для предстоящей деятельности. Поэтому продолжительность сна шахматиста должна быть 8,5–9 часов. Ложиться спать и вставать надо в одно и то же время. Лучшее время для сна – с 11–11.30 вечера до 7.30–8 часов утра. Более длительный сон вреден, как и недосыпание. Люди, спящие чрезмерно долго, обычно апатичны, вялы, работоспособность их снижена. На ночь недопустимо обильно наедаться, пить возбуждающие напитки: крепкий чай, кофе, вино. Во время соревнований, проводящихся с освобождением от работы, на многих шахматистов хорошо влияет дневной сон (около часа), после пробуждения (не позже чем за два часа до игры) весьма полезна прогулка.

Следует сказать и о таком актуальном вопросе шахматной гигиены как необходимость достаточного обеспечения мозга шахматиста кислородом. Органы нашего тела потребляют кислород в неодинаковых количествах. Так, 100 г мозгового вещества поглощает в течение минуты около 10 миллилитров кислорода, то есть в 8 раз больше, чем сердце. Малейший недостаток кислорода сказывается на деятельности головного мозга, снижая его работоспособность.

Шахматные соревнования, к сожалению, часто проводятся в душных, плохо проветриваемых помещениях. Да и сама поза шахматиста, сидящего за столиком, не способствует нормальному дыханию и хорошей вентиляции легких.

Дыхание шахматиста, сидящего не разгибаясь в течение пяти часов, становится менее глубоким, в нижних отделах легких, нижних конечностях, органах брюшной полости образуется застой крови, что ведет к временному нарушению кровообращения и кислородному голоданию мозга. Здесь во многом кроется причина тех случаев удивительной шахматной слепоты, на которую нередко жалуются игроки на 4–5-м часу игры. Чтобы избежать этого,

надо не упускать случая при ходе противника пройтись и подышать свежим воздухом.

Необходимо обратить внимание организаторов соревнований на хорошую освещенность турнирных помещений, чтобы источники света не были направлены в глаза играющим, а шахматные доски их не отражали.

Исследованиями установлено, что зеленый, желтый и белый цвета наиболее благоприятно действуют на нервную систему человека. Поэтому именно эти цвета должны быть у стен турнирных залов и комнат для тренировки в наших шахматных клубах.

Хотелось бы особо подчеркнуть большой вред курения, к сожалению, так распространенного среди шахматистов. Табачный никотин пагубно влияет на центральную нервную систему. У курильщика создается впечатление исчезновения усталости и появления бодрости. Действительно, на первых порах никотин повышает возбудимость коры головного мозга, но затем истощает и угнетает ее. Под его воздействием сосуды мозга быстрее склерозируются и теряют эластичность. Доказано, что 20–25 папирос содержат такое количество яда-никотина, которого достаточно, чтобы убить человека. Курящего спасает лишь то, что никотин вводится в организм, дробными дозами, и поэтому успевает частично выделиться из организма с дыханием, потом и т. д.

Известны случаи тяжелого отравления никотином, особенно среди молодых курильщиков. При курении быстро повышается артериальное давление, развивается атеросклероз. Уже давно описана так называемая «грудная жаба» курильщиков. У многих, злоупотребляющих курением с юношеских лет, впоследствии наблюдаются изменения артерий ног, что приводит к так называемой «перемежающейся хромоте» – эндартерииту. При этом заболевании человек страдает от сильных болей в ногах, судорог в икроножных мышцах, что вынуждает его делать частые остановки при ходьбе.

Большинство ученых полагает, что курение является одним из факторов, предрасполагающих к раку дыхательных путей и легких. Табачный дым, проходя через полость рта, носа, гортани, трахею, бронхи и альвеолы легких, оседает на слизистой оболочке дыхательных путей. Длительное курение приводит к тому, что в области трахеи и бронхов скапливаются никотин и продукты сгорания табака – смолы.

Курение сигарет, по далеко не полным данным мировой статистики, приводит к преждевременной гибели минимум 125000 человек в год.

Шахматная федерация СССР поступила в свое время очень мудро, запретив курение в турнирных помещениях. Алкоголь, как и никотин, является злейшим ядом для нервной системы. Он также сначала вызывает возбуждение, но затем неизбежно наступают апатия и сонливость. Умственная деятельность в результате действия алкоголя ослабляется, понижаются восприятие, ощущения, притупляются вкус и обоняние, ухудшаются зрение и слух. Склеротическим изменениям, вызываемым действием алкоголя, подвергается

не только сердце, но и вся сосудистая система организма. Сосуды теряют эластичность, становятся хрупкими, а это может привести к их разрывам в период волнения или физического напряжения.

Все сказанное определяет необходимость решительной борьбы с курением и алкоголизмом – пороками, пагубно влияющими на здоровье и, следовательно, недопустимыми для совершенствования спортсмена.

1.7. Средства восстановления и повышения физической и умственной работоспособности

Регулярные тренировки, физические нагрузки, перенапряжения сказываются негативно на состоянии спортсмена – наступает усталость, угнетаются некоторые функции организма. Большую роль здесь играют средства восстановления: массаж, сауна или парная баня.

Спортивный массаж снимает усталость, болевые ощущения, усиливает кровообращение, улучшает питание мышечных тканей. Основными его приемами являются поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах, ударные приемы. Главным принципом считается выполнение движений от периферии к центру.

Так, при массаже рук движения производятся от пальцев к локтю, от локтя к подмышечной впадине; ног – от стопы к колену, от колена к паховым лимфатическим узлам (но лимфатические узлы не массируются); груди и спины – снизу вверх и в стороны; шеи – сверху вниз. Обычно массаж делает специалист, но каждый спортсмен должен овладеть правилами самомассажа.

Движения выполняются по всем правилам массажа в той же последовательности. Продолжительность сеанса 5–20 минут. Самомассаж проводится последовательно: шея, спина, ноги, грудь, живот, руки.

К эффективным средствам восстановления принадлежит баня или сауна. Высокая температура активизирует деятельность многих систем организма и в первую очередь систему потоотделения, совершенствует терморегуляцию, ускоряет вывод продуктов распада, способствует расслаблению мышц. Как средство восстановления парную баню лучше использовать в конце недели, при этом соблюдать определенный порядок: вначале принимать прохладный душ, затем теплый в течение 1–2 минут. Количество заходов зависит от индивидуальных особенностей, желания и самочувствия, но не более 2–3 раз. Начинаям мы рекомендуем париться один заход в течение 5–7 минут. Баню целесообразно совмещать с массажем или самомассажем.

Таким образом, для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических,

гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, особенно в период учебно-тренировочных сборов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является:

1. индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психолого-реабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

2. непродолжительный (3–5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

3. водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10–15 минут);
4. ультрафиолетовое облучение по схеме;
5. отдых на кушетках, в креслах (8–10 минут);
6. дневной сон (1,5–2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т. е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. рациональный режим дня;
2. правильное, т. е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
3. естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий.

При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением

растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5–6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

1. Рациональное планирование тренировки, т. е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

2. Правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление благодаря рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, плавание, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной

системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1. специальное питание и витаминизация;
2. фармакологические;
3. физиотерапевтические;
4. бальнеологические.

Психологические средства восстановления

К данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

1.8. Режим дня студента-спортсмена

Мы часто сталкиваемся с этим выражением и школе, в университете, дома, на работе. Но что же это такое? Режим дня – распорядок труда, отдыха, питания и сна. Правильно выбранный режим позволяет рационально распределять время, легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее и качественнее восстанавливать силы, воспитывает организованность и дисциплину.

Распорядок дня у каждого спортсмена строго индивидуален. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности. Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего учебно-тренировочного процесса. Устанавливая режим, необходимо исходить из индивидуальных особенностей спортсмена, характера и условий его труда и быта, привычек. Не может быть одинакового рецепта для всех спортсменов. Однако независимо от спортивной специализации, периода тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена основными положениями режима должны быть следующие:

1. День спортсмена должен начинаться с утренней гимнастики непосредственно после подъема. Упражнения нужно подбирать с таким расчетом, чтобы они подготавливали организм к предстоящей трудовой деятельности, способствовали быстрому переходу от почти полного мышечного бездействия к состоянию готовности выполнять ту или иную физическую работу. В зарядку можно включать и такие упражнения, которые помогают вырабатывать специальные качества и навыки, необходимые спортсмену на данном этапе тренировки. Нужно стремиться проводить зарядку в любую погоду на открытом воздухе, а если это невозможно, в хорошо проветренной комнате (летом открывать окно, зимой форточку), в легкой одежде: мужчины в трусах, женщины в трусах и бюстгальтере. Такое сочетание физических упражнений с воздушной ванной хорошее закаливающее средство. После зарядки следует провести водные процедуры: принять душ или выкупаться, а в обычных домашних условиях сделать обтирание или обливание. Затем нужно насухо вытереть кожу грубым полотенцем.

2. В режиме следует предусмотреть меры по уходу за кожей. Помимо утренних водных процедур, этой цели служат теплые души после тренировок, частое (желательно ежедневное) мытье ног, регулярное посещение бани не реже одного раза в неделю.

3. Спортсмен должен принимать пищу примерно в одно и то же время. Это обязательное условие нормальной работы пищеварительных органов, а значит, и общей работоспособности организма.

4. В период интенсивной тренировки продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну около 23–24 часа, подъем в 7–8 часов. Этого времени достаточно, чтобы ликвидировать дневную усталость и подготовить организм к очередному рабочему дню.

5. Спортсмену следует избегать всяких излишеств, приносящих вред организму. Это обязательное условие успешной спортивной работы. В первую очередь надо подчеркнуть недопустимость курения и употребления алкоголя.

Принятый внутрь алкоголь быстро разносится кровью по всему организму и отрицательно сказывается на его деятельности. Наиболее чувствительны к алкоголю нервные клетки. Быстро впитывая его, они начинают плохо использовать доставляемый кровью кислород. Именно поэтому И. П. Павлов назвал алкоголь парализатором нервной системы. Даже небольшие дозы алкоголя отрицательно влияют на умственную и физическую работу. Особенно сильно снижается эффективность работы, требующей большого внимания, четкости, тонкой координации движений. Употребление даже незначительного количества алкоголя резко снижает спортивные показатели в любом виде спорта. Такой вывод сделан на основании ряда проведенных специальных экспериментальных исследований (В. Кузнецова). В результате систематического употребления алкогольных напитков появляются серьезные изменения в отдельных системах и органах, что еще более ухудшает деятельность организма.

Плохо влияет на организм и курение. Известно, что никотин, входящий в состав табака, очень сильный яд. Он поступает в организм небольшими дозами, но тем не менее является причиной хронического отравления, которое постоянно ухудшает деятельность организма. Когда человек систематически курит, снижается сопротивляемость его организма ряду заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем, легких и других органов. Курение ослабляет память, внимание, отрицательно влияет на продуктивность труда, особенно если требуется высокая координация и точность движений. Экспериментально показано, что систематическое курение снижает и спортивные результаты. Нужно иметь в виду, что курение плохо отражается на здоровье не только того, кто курит, но и окружающих его людей, которые вынуждены с табачным дымом вдыхать вредные вещества. Потребление алкоголя и курение несовместимы с занятиями спортом. Поэтому тренер должен постоянно проявлять большую настойчивость и твердость в борьбе с этими вредными привычками своих учеников.

Таковы основные положения, без тщательного соблюдения которых режим не может считаться рациональным.

Идеальным временем для изучения теории шахмат может стать время с семи до восьми часов утра. В этот период мозг наиболее активен и восприимчив к любой, даже самой сложной информации. В утренний период также можно подвергнуть свой мозг и логическим вычислениям. Очень удобно делать это, изучая комбинации, которые были использованы соперниками или классиками игры. Просмотр партий выдающихся шахматистов можно перенести на обеденный перерыв. Это поможет объединить сразу несколько важных дел, что очень удобно при загруженном графике.

Вся умственная деятельность должна приходиться на утренний период. После обеда лучше всего заниматься практикой. Удобно то что сегодня игра в шахматы может происходить и при достаточном удалении соперников. В Сети можно найти сайты, проводящие регулярные встречи или же настроиться на спонтанную игру.

Отличным стимулом к развитию станет личное посещение шахматных клубов, кружков любителей этой древней игры. Обмен опытом и постоянное обучение должны принести свои плоды достаточно быстро. Режим дня шахматиста должен предполагать постоянные тренировки и настрой на обязательную победу.

Спортивный режим шахматиста на соревнованиях

К спортивному режиму шахматиста предъявляются менее строгие требования, чем в других видах спорта. Несмотря на теоретическую полезность режима дня с ранним подъемом, утренней зарядкой и т. д., на практике ведущие шахматисты, как правило, предпочитают основную часть подготовки отнести на вечернее время, а утреннее время отводят на сон,

нередко при начале партии около 16 часов просыпаясь около 12 часов. Причиной данного явления является то, что партия заканчивается как правило около 21 часа и позже, и остаточное нервное возбуждение препятствует правильному отходу ко сну.

Рациональное распределение времени суток по виду деятельности

6.00–12.00. Это время очень эффективно для мыслительных процессов. Обычно эту часть дня использую для шахматных тренировок по развитию интеллекта и накоплению знаний.

12.00–18.00. Время физической активности. Этот промежуток дня стараются посвятить физической подготовке и труду. Хочется заметить, что для успеха в шахматах требуется не только хорошая интеллектуальная подготовка, но и отличное самочувствие. Шахматы – игра за столом. Физкультура или занятия активным спортом крайне необходимы.

18.00–21.00, 22.00. Этот промежуток дня посвящается развлечениям, отдыху и творчеству. Не нужно перегружать ум новой информацией и заниматься спортом, эффект будет минимальным.

21.00, 22.00–6.00. Сон. Распорядок дня спортсмена обязательно должен включать полноценный сон. С 23.00 до 1.00, во время сна, полностью восстанавливаются клетки головного мозга, проще говоря, «ум отдыхает». Это способствует эффективной интеллектуальной деятельности на следующий день.

Понятие рационального и сбалансированного питания.

Примерное меню

Одной из важных сторон подготовки спортсмена является рациональное, разнообразное и калорийное питание. Питание спортсмена должно быть полноценным. Необходимо соблюдать соотношение в содержании белков, жиров, углеводов, белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Белок – основной пластический строительный материал, необходимый для постоянного обновления клеток организма. Полноценные пищевые белки содержатся в нежирном мясе, молоке, твороге, сыре, печени, рыбе. Менее ценные белки имеются в хлебе, крупах, бобовых. Целесообразно употреблять и животные и растительные белки.

Жиры – это основной аккумулятор энергии в организме. В дневной рацион необходимо включать как животные, так и растительные жиры в соотношении 4:1.

Углеводы – основа энергетики организма. Поскольку углеводы содержатся в различных продуктах, то необходимо знать, что для спортсмена 1/3 суточного рациона их должны составлять простые сахара (сахар, глюкоза, мед) и 2/3 крахмал, клетчатка, основным источником которых являются крупа, хлеб, картофель, овощи.

Не менее важным компонентом питания являются витамины и минеральные вещества. Интенсивная мышечная деятельность сильно

увеличивает потребность организма в витаминах. Сейчас выпускаются хорошие витаминные комплексы (ундевит, декамевит, аскорутин и др.), которые помогают восстановить недостаток витаминов в организме.

Большое значение для организма имеют такие вещества, как фосфор, кальций, калий, магний, железо, хлористый натрий. Все эти вещества содержатся во многих продуктах, и потребность организма в них в основном обеспечивается разнообразным питанием. Пища должна быть обычной и разнообразной, но обязательно свежей и вкусно приготовленной. Необходимо включать в рацион молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, сахар, мед.

Шахматистам, как представителям умственного труда надо внимательно подходить к своему питанию.

Поскольку шахматная игра не ведет к значительным энергетическим затратам, питание шахматиста в общем соответствует питанию, которое он должен получать согласно характеру его профессии. В связи с особенностью биохимических процессов в нервных клетках при интенсивной их деятельности, желательно во время тренировки или соревнований:

- 1) получать больше продуктов, содержащих фосфор, а также специальные препараты фитин, глицерофосфаты.

- 2) Насыщать организм витаминами, особенно витаминами B1, B2, C, PP, играющими важную роль в процессах обмена веществ нервной ткани (лучше всего принимать препараты поливитаминов, а также некоторые фруктовые соки).

- 3) Увеличить в известной мере употребление сахара (сладкий чай, конфеты, шоколад), особенно перед партией и во время игры, не столько для повышения общих энергетических ресурсов, сколько для поддержания в течение партии слегка увеличенной концентрации сахара в крови, что облегчает работу нуждающихся в нем нервных клеток, поэтому дополнительный сахар принимается постепенно, причем за 4–5 часов игры достаточно ввести 100–200 граммов.

Касаясь режима питания, надо подчеркнуть, что помимо общих гигиенических положений, шахматист должен учитывать нежелательность обильного приема пищи непосредственно перед игрой. После еды сильное возбуждение нервных центров, управляющих пищеварительными процессами, понижает, по закону индукции, возбудимость остальных мозговых центров. Поэтому умственная работа в ближайшие 1–2 часа после обеда будет менее продуктивной, чем в другое время.

Во время напряженной борьбы за доской исключительно важен свежий воздух, позволяющий поддерживать хорошее насыщение крови кислородом. Это совершенно необходимо для нормального хода обмена веществ в мозгу.

Шахматисту для восполнения его энергозатрат нужно от 2800 ккал в сутки, т. е. на примерно 400–800 калорий больше, чем обычному человеку (мужчине, женщине), ведущему активный образ жизни.

В период подготовки к соревнованиям затраты энергии во время тренировочных занятий достигают 40 % суточных энергозатрат. При этом расход энергии во многом зависит от уровня подготовки спортсмена и его психоэмоционального состояния. Ученые говорят (и нам кажется на это надо обратить особое внимание), что по мере повышения тренированности и спортивного мастерства эффективность использования энергии возрастает почти в 3 раза. Так что совершенствование мастерства полезно не только для улучшения спортивных результатов, но и для энергообеспечения организма. Эмоциональное напряжение приводит к существенному увеличению энергозатрат у спортсменов, в связи с чем на соревнованиях при выполнении такой же, как на тренировках, работы эти затраты на 26–28 % выше, чем на тренировках.

Ученые, при классификации энергетических затрат относят шахматы к первой группе (из 6 видов) – спорт с незначительной физической нагрузкой. Однако все мы знаем, что помимо чисто мыслительной работы шахматист находится в состоянии значительного эмоционального возбуждения. Эмоции же неразрывно связаны с вовлечением в активную деятельность ряда отделов мозга, управляющими внутренними органами (так называемая «вегетативная нервная система»). В итоге возбуждение определенных центров в коре головного мозга приводит к усилению работы различных внутренних органов. Если тренировочные занятия (анализ партий, работа с литературой) аналогичны другим видам умственной деятельности, то борьба за доской, особенно в ответственных партиях, характеризуется не только умственным, но и эмоциональным напряжением. Последние вызывают сдвиги в организме, одни из которых благоприятствуют содержанию минералов, воды, клетчатки и так далее. Именно это способствует нормальному функционированию головного мозга, течению умственной деятельности, например, повышение уровня сахара в крови, другие не влияют на нее и могут быть признаны лишними.

Шахматы – самый интеллектуальный вид спорта, именно поэтому шахматисты лучше других знают, что такое пища для ума. Чаще всего чемпионы едят хлопья с молоком, творог, шоколад, мясо и морепродукты.

Каждый шахматист хочет, чтобы его мышление было более ясным, быстрым и, конечно, продуктивным. Многие слышали о специальной спортивной диете, которой придерживаются ведущие атлеты мира. Шахматисты не являются исключением. Правильное питание необходимо мозгу, как воздух. И, действительно, есть ряд продуктов, помогающих улучшить память, ускорить мыслительные процессы и насытить мозг необходимыми для здоровья микроэлементами и которые должны стать обязательными для рациона шахматиста. Начните их употреблять и вы заметите, насколько яснее, продуктивнее и активнее станет ваша мыслительная деятельность.

Продукты, стимулирующие мозговую деятельность

ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

Пивные дрожжи – это рекордсмен по содержанию витаминов группы В. Но не пытайтесь заменить пивные дрожжи пивом, так как последнее содержит алкоголь, который является ядом для нашего мозга.

ЖИРНАЯ РЫБА

Почему именно жирная? Как выяснили ученые, мозг, состоящий на 60 % из жира, нуждается в его восполнении из пищевых продуктов. Насыщение происходит тем элементом, который является сходным по составу с жирными кислотами самого мозга. Один из видов таких кислот есть в рыбе и носит название «омега-3».

Омега-3 помогает улучшить память, остроту восприятия, способствует восстановлению нервных клеток (что важно во время соревнований). Лососевые, скумбрия, форель, сардины – это та самая жирная рыба, которая и служит «передатчиком» Омега-3 в наш мозг. Включайте этот вид рыбы в свой рацион минимум 2 раза в неделю.

ЯЙЦА

Витамины В6, В12, фолиевая кислота и, конечно, белок – усваиваются мозгом очень быстро из яиц. Благодаря скоростной «передаче» этих веществ в мозг, яйца являются одним из самых полезных продуктов для поддержания памяти, внимания и развития наблюдательности.

Кроме этого, согласно исследованиям ученых, яйца содержат микронутриент холин, который, помогает значительно улучшать память.

Рекомендуется съедать не менее шести яиц в неделю.

АПЕЛЬСИНЫ

В одном апельсине содержится суточная доза витамина С. Этот витамин важен не только, как борец с вирусами в нашем организме, но и как прекрасный «активатор» работы мозга.

Один стакан апельсинового сока способен взбодрить умственную деятельность и активность организма с такой силой, что даже крепкий кофе уступит здесь пальму первенства.

ОРЕХИ

Орехи едят все шахматисты без исключения. Они являются кладью полезных жиров, антиоксидантов и витамина группы Е. Как было отмечено раньше, мыслительная способность, невозможна без получения мозгом всех этих важнейших веществ. К тому же ученые доказали, что именно орехи улучшают познавательные способности и препятствуют возникновению нейродегенеративных заболеваний.

Грецкие же орехи не зря похожи на мозг. В них содержится так необходимая мозгу жирная кислота Омега-3. Достаточно лишь нескольких штук, но ежедневно, дабы поддерживать свой мозг «в форме».

ЗЕЛЕНЬЙ ЧАЙ

Уникальное свойство зеленого чая в том, что он содержит L-теанин – аминокислоту, которая помогает снять чувство усталости и уменьшить

беспокойство, но одновременно повышает активность мозга, расслабляя при этом мышцы.

Зеленый чай рекомендуется употреблять каждый день.

ЯГОДЫ ЧЕРНИКИ

Удивительным свойство черники является способность улучшать память и бороться с различными неблагоприятными мозговыми изменениями, и это сделало ее чемпионом по помощи мозгу в восстановлении.

Черника способствует улучшению кровоснабжения, что, соответственно, спасительно для уставшего мозга.

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

Следует обратить внимание, что полезен только шоколад с высоким содержанием какао. В бобах какао содержится антиоксидант флаванол. Он улучшает кровообращение мозга, повышает его работоспособность, активизирует мыслительные процессы.

Шоколад помогает сосредоточиться и является таким же мощным стимулирующим средством, как кофе или чай.

БРОККОЛИ

Эта капуста может похвастаться одним из самых больших запасов витамина К. Он обеспечивает синтез белков, столь необходимых для полноценной работы мозга.

Кроме того, ряд исследований показал, что употребление в пищу брокколи способствует значительно более быстрому процессу активации многих жизненно важных систем организма, улучшению работы мозга и восстановлению памяти.

Хорошему шахматисту необходимо питаться сбалансировано, то есть употреблять ежедневно определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов.

1.9. Культура межличностного общения

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, – ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам

по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Развитие коммуникативной культуры предполагает прежде всего развитие перцептивных способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей. Исходя из этого применять адекватный стиль и тон общения. Ведь одни и те же жесты, слова, вполне уместные в разговоре с человеком спокойным и доброжелательным, могут вызвать нежелательную реакцию у возбужденного собеседника. Важно также уметь общаться в разных ситуациях – серьезная беседа предполагает одни требования; непринужденный разговор на отдыхе – другие; веселая беседа в гостях на празднике – третьи; с людьми различного возраста и разной меры близости (родители, знакомые, приятели, друзья) – четвертые.

Важно умение сотрудничать в различных видах деятельности. Развитие коммуникативной культуры опирается на развитие ряда психических свойств, речи, особенностей мышления, специфические социальные установки и коммуникативные умения. Это, в первую очередь, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении, которое в норме присуще каждому, но мера его развитости неодинакова в связи с половыми, социокультурными, возрастными особенностями человека. Эту потребность можно удовлетворить тогда, когда личность обладает эмпатией – способностью эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, мысли, чувства – сопереживать и сочувствовать им. Важно развивать рефлекссию, т. е. готовность к самоанализу и навыкам его; она является предпосылкой способности к саморегуляции.

Культура общения опирается на такие особенности мышления, как открытость (т. е. умение видеть ряд решений одной и той же задачи), гибкость, нестандартность плана действий. Своеобразие владения речью предполагает наличие большого запаса слов, образность и правильность речи, точное восприятие устного слова и точную передачу идей партнеров своими словами; умение выделять из услышанного существо дела; корректную постановку вопросов; краткость и точность формулировок ответов на вопросы партнеров, логичность построения и изложения высказывания.

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что надо не только что-то получить самому, но и возможно больше отдавать другим. Весьма значимы умения устанавливать контакты в конкретных ситуациях с желательными и необходимыми с точки зрения дела партнерами, входить в ситуации сотрудничества или общения с конкретными людьми; находить темы для разговора в разных ситуациях, выбирать адекватные способы взаимодействия в деловом и эмоциональном общении, в групповом или коллективном сотрудничестве.

Развитию коммуникативной культуры бесспорно содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами гуманистического характера.

Психофизическая регуляция организма

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции? Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека.

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). К числу отрицательных факторов, вызывающих его у студентов, можно отнести проблемы в семье, общежитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться.

Но не всякий стресс вреден. Существует эустресс – положительный стресс, мобилизующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс – дистресс является главной причиной возникновения неврозов. Возникновение неврозов зависит и от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью.

Анализ данных о возникновении и течении заболеваний, связанных со стрессами, показал, что основную роль играет не сам стресс, а отсутствие активности, направленной на изменение возникшей ситуации. В преодолении стресса можно выделить как бы два подхода. Порочный, где нежелание усилий (физических, умственных, усилий по переделке самого себя, усилия поиска) повышает стрессогенность жизни и уменьшает возможность справиться со стрессом. Действенный, где готовность к усилиям снижает вероятность стресса, а развиваемая активность его преодоления не только меняет нужным образом действительность, но и смягчает стресс, если он все же «пробился». Отрицательное воздействие стресса усиливается, если человек больше сосредоточен на оценке того, «Что случилось?» и «Чем это грозит?», чем на вопросе: «Что можно сделать?».

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Важно только, чтобы физические упражнения доставляли наслаждение, а не были горьким лекарством. Существуют и другие эффективные методы борьбы со стрессом.

В начале XX века рядом ученых была исследована и выявлена тесная взаимосвязь между уровнем состояния человека и степенью реакции на него различных систем организма. Исходя из полученных данных, в рамках общей системы психологических мероприятий по сохранению психического здоровья, стали разрабатываться различные системы, методики, приемы ликвидации неблагоприятных эмоциональных состояний и их последствий с помощью сознательного воздействия на те или иные функции организма. Эффективность воздействий становилась значительно выше, если приемы выполнялись на фоне глубокого мышечного расслабления (релаксации).

Наиболее широкое распространение получила система аутогенной тренировки. Ее истоки уходят в многовековое прошлое различных систем самосовершенствования и саморегуляции. К таким источникам относятся древнеиндийская система йогов, учения о внушении и самовнушении, практика гипноза и другие, а также исследования активной регуляции мышечного тонуса, психолого-педагогический опыт и т. д. Немецкому психотерапевту И. Г. Шульцу удалось объединить эти источники, создать из них строгую систему и обосновать ее в книге «Аутогенная тренировка» (1908).

Сущность метода И. Г. Шульца состоит в том, чтобы научить людей произвольно достигать максимального расслабления мышц с последующим использованием освоенных приемов для сознательного корректирования произвольных функций организма (изменения мышечного тонуса, частоты дыхания, скорости кровотока, ЧСС), позволяющих осуществлять саморегуляцию эмоционально-психических состояний.

Начинается овладение приемами расслабления с упражнений контроля и регуляции тонуса мимической и скелетной мускулатуры. И. Г. Шульцем и другими исследователями было обнаружено, что максимально возможное снижение тонуса скелетных мышц сопровождается субъективным ощущением тяжести тела и тепла, т. е. любое произвольное расслабление (например, во время сна) формирует эти ощущения.

В аутогенной тренировке идут от обратного: путем самовнушения вызывают ощущения тяжести и тепла в мышцах, достигая максимальной их релаксации. Успешно вызвать ощущение тепла возможно только после того, как достигнуто ощущение тяжести.

В настоящее время аутогенной тренировкой занимается огромное количество людей во всех странах мира. Напряженный ритм жизни, высокая интенсивность труда, учебного процесса в школах и вузах, уменьшение двигательной активности – все это приводит к тому, что люди постоянно приходят в состояние устойчивой напряженности, которая сохраняется и после окончания активной деятельности в нерабочее время и даже во время отдыха. Люди утрачивают способность выходить из напряженного состояния, расслаблять мышцы, обретать психическое равновесие.

У больных стенокардией, гипертонией почти всегда наблюдается повышенное напряжение мышц (мышечная гипертензия) и утрата способности

к произвольной релаксации. Поэтому наиболее важной и в то же время самой трудной задачей в аутогенной тренировке является овладение навыком произвольного расслабления мышц тела.

Установлено, что во время релаксации в кровь выделяются эндорфины, в результате чего снижается эмоциональное напряжение – важнейший фактор нейтрализации психологического стресса.

Основы методики регуляции эмоциональных состояний

Освоение приемов аутогенной тренировки проводится вначале под руководством специалиста или с помощью аудиотехники. Это гетеротренинг, при котором ощущения возникают как по приказу извне, так и по самоприказу. Соответственно аутотренинг – это вначале, как бы домашние задания, повторяющие гетеротренинг. Выполнять задания лучше перед сном или утром после пробуждения.

Дремотное состояние обычно связано с заторможенностью коры мозга, что облегчает нервно-мышечное расслабление. Но тренироваться можно и в любое другое время. Важно, чтобы занимающийся серьезно относился к занятиям и был убежден в их эффективности. Для успеха в занятиях необходимо спокойное состояние занимающихся – оставить все волнующие мысли и достигнуть максимального психического равновесия. Устраняется или ослабляется действие отвлекающих раздражителей: яркий свет, шум, посторонние разговоры и т. д. Начинать занятия следует не раньше, чем через полтора-два часа после еды.

При использовании аутотренинга некоторые люди неоправданно отождествляют приемы психического самовоздействия – самовнушение и самоубеждение, тогда как приемы аутотренинга основаны лишь на самоубеждении, которое делает личность сильнее, активизирует ее.

Самовнушение возникает произвольно и подкрепляется отрицательными эмоциями. При самоубеждении в связи с общей осознанностью и целенаправленностью этого акта ощущения могут быть как приятными, так и неприятными, но во всех случаях они регулируются волевым усилием.

Аутогенная тренировка почти не имеет противопоказаний. Для достижения положительных результатов необходимо заниматься активно, настойчиво и последовательно, не теряя терпения. Разновидностью аутотренинга является психогигиеническая гимнастика. Это система упражнений, используемых с психогигиеническими целями отличается меньшим объемом и имеет следующие особенности – применяется как утром для создания психофизиологической настройки на предстоящий день, так и вечером перед сном.

Используется аутотренинг и в целях профессионально-прикладной подготовки, особенно в тех видах профессиональной деятельности, которая осуществляется в особо сложных и напряженных по нервно-психическим усилиям процессах.

В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все части легких, повышает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких; за счет движений диафрагмы массируются органы брюшной полости, в первую очередь печень, оживляется их кровоснабжение.

Используются в системе психотренинга и упражнения, тренирующие внимание и развивающие самоконтроль, словесный самоприказ, аутогенное погружение и др. Необходимые методические сведения вы можете получить на практических занятиях и изучая специальную литературу.

Критерии эффективности использования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста; хорошую осанку и легкость походки.

Приведенное содержание критериев может быть расширено и детализировано в зависимости от потребностей личности.

1.10. Международный спорт

1.10.1. Олимпизм и олимпийское движение

К числу важнейших социальных явлений, оказывающих огромное влияние на жизнь, относится олимпийское движение – общественное движение, призванное различными средствами, формами, методами способствовать реализации принципов олимпизма. Олимпийское движение предполагает

всеобщее спортивное воспитание, которое доступно всем, является двигателем национальной жизни и очагом гражданственности (Пьер де Кубертен).

Заниматься спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе олимпизма, взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Основу олимпийского образования составляет олимпизм, представляющий собой совокупность философских, социологических, педагогических, организационных идей, базирующихся на принципах гуманизма, демократизма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Олимпизм формируется на основе олимпийских идеалов и принципов Олимпийских игр древности.

Цель олимпийского движения заключается в том, чтобы способствовать построению мирного и лучшего мира посредством воспитания молодежи занятиями спортом в соответствии с олимпизмом и его ценностями.

Возрождение Олимпийских игр современности (всемирные комплексные спортивные соревнования, проводимые один раз в 4 года), как апогея олимпийского движения, способствовало проявлению большого интереса к физическому и духовному здоровью человека.

Тремя основными составляющими олимпийского движения являются Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МСФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК).

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Основной отличительной особенностью олимпийского образования от других образовательных и воспитательных сфер является его спортивное начало. Олимпийская педагогика отмечает, что в спорте изначально заложено стремление человека к гармоничному развитию, спорт заботится о сохранении человеческого достоинства и является мощнейшим педагогическим рычагом.

Олимпийское образование в полной мере соответствует тенденциям современного общественного развития, в том числе в области идеологии, интересам и потребностям современной цивилизации. Оно может внести существенный вклад в решение актуальных социальных задач.

Беларусь должна быть великой спортивной державой не только благодаря победам наших спортсменов, но и распространению идей олимпизма - философии жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.

Олимпийское образование не только декларирует гуманистические идеи, но и добивается их практической реализации, поскольку представляет собой социально-педагогическую деятельность в рамках олимпийского движения, которая формирует и совершенствует систему знаний об истории Олимпийских

игр, о социально-культурном потенциале спорта и его роли в здоровом образе жизни.

Олимпийское воспитание направлено на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием мотивации – интереса к спорту, потребности к систематическим занятиям спортом, важным средством формирования физической культуры человека как элемента здорового образа жизни.

Олимпийское обучение направлено на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием умений и навыков использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, строить свои занятия спортом так, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему развитию личности. Всегда вести честную и справедливую борьбу, отдавать предпочтение благородному поведению.

Олимпийское образование органично вписывается в учебно-воспитательный процесс и содействует решению основных задач:

- повышению уровня знаний в области физической культуры и спорта, значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения учащегося;
- формированию представления о значимости здорового образа жизни;
- развитию общей культуры и эрудиции;
- разностороннему и гармоничному развитию личности.

1.10.2. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх

История олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. На протяжении этого периода, богатого событиями, олимпийское движение развивалось, приспособлялось к социальным, экономическим и политическим изменениям. С получением республикой государственного суверенитета 22 марта 1991 года на учредительной конференции в Минске был создан Национальный олимпийский комитет Беларуси. Он является самостоятельным общественным объединением, статус и роль которого полностью соответствуют Олимпийской хартии и Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21–24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь получил официальное признание.

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Согласно Олимпийской хартии и собственному уставу, НОК Беларуси должен пропагандировать основополагающие принципы олимпизма, поощрять развитие спорта высших достижений, а также массового спорта, оказывать помощь в подготовке спортивных кадров, воспитании молодежи, бороться против любых форм дискриминации и насилия в спорте, развивать международное спортивное сотрудничество, защищать интересы спортсменов, тренеров, судей, ветеранов физической культуры и спорта.

Коллективными членами НОК являются 74 организации, в том числе 30 федераций по летним олимпийским видам спорта, 5 федераций – по зимним, 21 федерация по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр, 18 территориальных и ведомственных физкультурно-спортивных организаций.

Как было отмечено выше, белорусские спортсмены впервые выступили на Играх XV Олимпиады в Хельсинки в 1952 году в составе команды СССР. 7 спортсменов из БССР приняли участие в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ (1 человек), легкой атлетике (4 человека) и фехтовании (2 человека). Медалей им завоевать не удалось, но зато удалось приобрести опыт участия в столь масштабных соревнованиях. Лучший результат показал легкоатлет Анатолий Юлин на дистанции 400 м с барьерами, занявший 4-е место.

В 1956 году белорусские спортсмены открыли счет олимпийским медалям на XVI Олимпиаде в Мельбурне. Легкоатлет Михаил Кривоносов был награжден серебряной медалью в метании молота. Всего в Мельбурн было делегировано 9 спортсменов из Беларуси (гребля на байдарках и каноэ – 1, легкая атлетика – 6, фехтование – 2).

В 1960 году в Риме на XVII Олимпийских играх борец классического стиля в полулегком весе Олег Караваев первым из белорусских спортсменов был удостоен золотой олимпийской медали. Олимпийскими чемпионами стали также гребцы (в каноэ-двойке на дистанции 1000 м) Сергей Макаренко и Леонид Гейштор, а также фехтовальщица Татьяна Самусенко в команде рапиристок. Серебряные медали зовевали гимнаст Николай Милигуло (в команде) и легкоатлет Владимир Горяев (тройной прыжок). Фехтовальщики Александр Павловский и Арнольд Чернушевич стали бронзовыми призерами (в командной шпаге).

В неофициальном зачете спортсмены Беларуси опередили сборные Бельгии, Югославии, Канады, Норвегии. Беларусь в Риме представляли 11 спортсменов (2 – борьба классическая, 1 – гимнастика спортивная, 2 – гребля на байдарках и каноэ, 3 – легкая атлетика, 3 – фехтование).

В 1964 году на XVIII играх в Токио свое триумфальное олимпийское шествие начал наш прославленный борец вольного стиля Александр Медведь, завоевавший золотую медаль в полутяжелом весе. Еще две золотые медали завоевали легкоатлет Ромуальд Клим (метание молота) и Елена Волчецкая (спортивная гимнастика в командных соревнованиях). Серебряной медали была удостоена фехтовальщица Татьяна Самусенко (рапира, в команде).

В соревнованиях приняли участие 10 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – гимнастика спортивная, 4 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 3 – фехтование). В неофициальном зачете результаты спортсменов Беларуси соответствуют 24-му месту среди стран-участниц. Они опередили сборные Бельгии, Аргентины, Австрии, Бразилии, Ирландии и многих других стран.

На XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 году было завоевано уже 6 золотых медалей. Свою вторую золотую медаль получил Александр Медведь. Золотые медали завоевали фехтовальщицы Елена Белова (победы в личном и командном турнирах) и Татьяна Самусенко (в командном турнире). Наиболее отличилась гимнастка Лариса Петрик, получившая две золотые и одну бронзовую медали. Уступив всего 1 см лидеру, Ромуальд Клим завоевал серебряную медаль в метании молота. Виталий Пархимович завоевал бронзовую медаль в пулевой стрельбе из винтовки. Команды шпажистов, в составе которой были Юрий Смоляков и Алексей Никанчиков, завоевали серебряные награды.

На этой Олимпиаде выступали 15 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – велоспорт-трек, 1 – велоспорт-шоссе, 1 – гимнастика спортивная, 6 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 4 – фехтование). На мексиканской Олимпиаде результаты белорусских спортсменов заметно улучшились. Они опередили команды Финляндии, Швейцарии, Австрии, Турции, Бразилии, Норвегии, Греции, Бельгии и ряда других стран.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году белорусскими алетами было завоевано уже 11 золотых медалей. Настоящий фурор в гимнастическом мире произвела Ольга Корбут, завоевавшая 3 золотые и одну серебряную медали. В Мюнхене простился с большим спортом и олимпийским ковром Александр Медведь, добыв при этом свою третью олимпийскую награду высшей пробы. Фехтовальщица Елена Белова тоже получила свою третью золотую олимпийскую медаль в команде с Татьяной Самусенко. Олимпийским чемпионом стал фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк, и серебряную награду он завоевал в командных соревнованиях. Чемпионами Олимпиады стали также Иван Едешко (баскетбол), гимнастки в командном первенстве: Тамара Лазакович (помимо командного золота завоевавшая серебро и две бронзы) и Антонина Кошель, Николай Горбачев (гребля на байдарках). Серебряные награды завоевали: легкоатлет Владимир Ловецкий в эстафетном беге 4×100 м и гимнасты Александр Малеев и Владимир Щукин в команде.

Олимпийцы из БССР выступили очень достойно, завоевав 19 олимпийских наград. Всего республику представляли 23 спортсмена (1 – баскетбол, 1 – борьба вольная, 1 – борьба классическая, 1 – велоспорт-трек, 6 – гимнастика спортивная, 1 – гребля на байдарках и каноэ, 5 – легкая атлетика, 1 – плавание, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). С медалями вернулись представители следующих видов спорта: 1 золотая – баскетбол; 1 золотая – борьба вольная; 5 золотых, 4 серебряные и 2 бронзовые – гимнастика спортивная; 1 золотая – гребля на байдарках и каноэ; 1 серебряная – легкая

атлетика; 3 золотые и 1 серебряная – фехтование. С такими результатами белорусские спортсмены поднялись в итоговой таблице на 16-е место, опередив спортсменов Финляндии, Нидерландов, Югославии, Канады, Норвегии, Швейцарии, Бельгии, Бразилии, Новой Зеландии и ряда других стран.

На XXI Олимпиаде в Монреале в 1976 году отличился тяжелоатлет Валерий Шарий, завоевавший золотую медаль. Продолжал традиции белорусской школы гребли Владимир Романовский, завоевавший золотую и серебряную медали на байдарке-двойке. Чемпионами также стали велосипедист Владимир Каминский в командной гонке на 100 км, Александр Газов в стрельбе пулевой, гимнастка Ольга Корбут (еще завоевала серебро) и вновь фехтовальщики в командном первенстве: Елена Белова (рапира) и Виктор Сидяк (сабля), в личных соревнованиях оба спортсмена завоевали бронзовые награды. Фехтовальщик-рапирист Александр Романьков стал серебряным призером в личном первенстве и бронзовым в командной борьбе.

Серебряные медали заволали стрелок-пулевик Александр Кедяров и пловец Сергей Копляков в эстафетном плавании 4×200 м вольным стилем.

Бронзовые медали завоевали легкоатлет Евгений Гавриленко на дистанции 400 м с барьерами, а также прыгуны в воду – Владимир Алейник (вышка) и Александр Косенков (трамплин).

Отряд белорусских спортсменов составил 24 человека (1 – велоспорт-шоссе, 1 – водное поло, 2 – гимнастика спортивная, 3 – гребля на байдарках и каноэ, 1 – конный спорт, 6 – легкая атлетика, 2 – плавание, 2 – прыжки в воду, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). Всего было завоевано 17 медалей (велоспорт-шоссе – 1 золотая; гимнастика спортивная – 1 золотая и 1 серебряная; гребля на байдарках и каноэ – 1 золотая и 1 серебряная; легкая атлетика – 1 бронзовая; плавание – 1 серебряная; прыжки в воду – 2 бронзовые; стрельба пулевая – 1 золотая и 1 серебряная; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 2 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовая). Итоги выступления вновь соответствовали 16-му месту в мире.

На XXII Олимпийских играх в Москве в 1980 году состав белорусской делегации увеличился почти вдвое и составил 43 человека (баскетбол – 1; борьба классическая – 1; велоспорт-шоссе – 2; гандбол – 1; гимнастика спортивная – 1; гребля академическая – 5; гребля на байдарках и каноэ – 3; конный спорт – 2; легкая атлетика – 9; плавание – 4; прыжки в воду – 4; стрельба из лука – 1; стрельба пулевая – 1; тяжелая атлетика – 1; фехтование – 6; футбол – 1).

Героем московской Олимпиады стал гребец Владимир Парфенович, завоевавший сразу 3 золотые медали. Сергей Копляков получил 2 золотые медали в личном первенстве и эстафетном плавании (200 и 4×200 м вольным стилем). Всего эта Олимпиада принесла нам 15 золотых медалей. В первый же день Олимпиады золотая медаль была завоевана велосипедистом из Минска Олегом Логвиным в командной гонке на шоссе. На высшую ступень пьедестала взошла и белорусская баскетболистка Татьяна Белошапко, а также Елена Хлопцева (гребля академическая), Виктор Угрюмов (конный спорт, в команде и

бронза в личном первенстве), Александр Портнов (прыжки в воду, трамплин). Продолжил традиции белорусских богатырей штангист Леонид Тараненко – чемпион в тяжелой весовой категории. Вновь завоевал золотую медаль фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк в команде вместе с Николаем Алехиным. Две золотые медали завоевала гимнастка Нелли Ким.

Серебряные медали завоевали фехтовальщики-рапиристы в команде Елена Белова и Ирина Ушакова, а также Александр Романьков (еще бронза в личном первенстве) и Владимир Лапицкий, стрелок-пулевик Александр Газов, борец-классик Игорь Каныгин, гандболист Александр Каршакевич, стрелок из лука Борис Исаченко, прыгун в воду Владимир Алейник (вышка), легкоатлет Петр Поченчук (ходьба 20 км) и Эльвира Василькова в плавании брассом на 100 м и Сергшей Копляков в комбинированной эстафете 4×100 м.

Бронзовых медалей были удостоены: легкоатлеты – Евгений Ивченко (ходьба 50 км) и Николай Киров (800 м), футболист Александр Прокопенко, а также Антонина Мельникова (байдарка-одиночка), гребцы-академисты Андрей Лугин и Игорь Майстренко (восьмерка), Эльвира Василькова в плавании (эстафета комбинированная 4×100 м).

Было завоевано 36 медалей (баскетбол – 1 золотая; борьба классическая – 1 серебряная; велоспорт-шоссе – 1 золотая; гандбол – 1 серебряная; гимнастика спортивная – 2 золотые; гребля академическая – 1 золотая и 2 бронзовые; гребля на байдарках и каноэ – 3 золотые и 1 бронзовая; конный спорт – 1 золотая и 1 бронзовая; легкая атлетика – 1 серебряная и 2 бронзовые; плавание – 2 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая; прыжки в воду – 1 золотая и 1 серебряная; стрельба из лука – 1 серебряная; стрельба пулевая – 1 бронзовая; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 2 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовая; футбол – 1 бронзовая). В неофициальном зачете спортсмены Беларуси вышли на 11-е место среди стран-участниц.

XXIII Олимпийские игры в Лос-Анджелесе в 1984 году по политическим причинам прошли без участия советских и, естественно, белорусских спортсменов.

На XXIV Олимпиаде в Сеуле в 1988 году белорусские спортсмены выступили наиболее успешно за все время участия в Олимпийских играх. 15 человек стали чемпионами Игр. По две золотые медали завоевали гимнастка Светлана Богинская – в команде и опорном прыжке (еще серебро – вольные упражнения и бронза – многоборье) и гребец на байдарке Виктор Ренейский. Первой советской олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике стала Марина Лобач. Также впервые белорусский боксер Вячеслав Яновский завоевал золото. После длительного перерыва была вновь завоевана золотая медаль в легкой атлетике. Отличилась Татьяна Ледовская в составе эстафетной команды в беге 4×400 м, серебро ей досталось на дистанции 400 м с барьерами. Камандар Маджидов выиграл золото в классической (греко-римской) борьбе. Александр Романьков завоевал золото в командной рапире и бронзу в личной. Самым сильным штангистом-тяжеловесом стал Александр Курлович.

Соревнования винтовочниц выиграла Ирина Шилова. В командной борьбе гимнасток золото досталось Светлане Баитовой. Настоящими героями Игр стали белорусские гандболисты: Александр Каршакевич, Александр Тучкин, Юрий Шевцов, Константин Шароваров, Георгий Свириденко.

У легкоатлетов в тройном прыжке серебряная награда досталась Игорю Лапшину, а бронзовая Александру Коваленко.

Бронзовые медали завоевали: пистолетчик Игорь Басинский, гребец-академист Виктор Якуша, баскетболистки Ирина Сумникова и Галина Савицкая.

Всего медали завоевали 27 белорусских спортсменов (баскетбол – 2 бронзовые; бокс – 1 золотая; борьба классическая – 1 золотая; гандбол – 5 золотых; гимнастика спортивная – 3 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая; гимнастика художественная – 1 золотая; гребля академическая – 1 бронзовая; гребля на байдарках и каноэ – 2 золотые; легкая атлетика – 1 золотая, 2 серебряные и 1 бронзовая; стрельба пулевая – 1 золотая и 1 бронзовая; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 1 золотая и 1 бронзовая). Всего БССР на Сеульской Олимпиаде представлял 51 спортсмен (баскетбол – 2; бокс – 1; борьба классическая – 2; велоспорт-шоссе – 1; гандбол – 5; гимнастика спортивная – 2; гимнастика художественная – 1; гребля академическая – 9; гребля на байдарках и каноэ – 5; легкая атлетика – 11; парусный спорт – 3; прыжки в воду – 2; стрельба пулевая – 3; тяжелая атлетика – 1; теннис – 1; фехтование – 1). В неофициальном зачете белорусские спортсмены вошли в число 10 лучших команд среди всех стран-участниц.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году сборная команда СССР в последний раз выступала отдельной командой. Только теперь эта команда называлась сборной Союза Независимых Государств (СНГ).

В составе сборных команд выступило 56 спортсменов Республики Беларусь. Настоящим героем Олимпийских игр в Барселоне стал белорусский гимнаст Виталий Щербо, завоевавший шесть золотых медалей. Это был выдающийся успех белорусского спортсмена.

Сенсационную победу в стрельбе из пистолета одержал 16-летний Константин Лукашик, выиграв медаль в виде программы, открывавшем Игры.

Порадовали своих болельщиков воспитанники белорусской гандбольной школы: Андрей Барбашинский, Андрей Минеvский и Михаил Якимович, завоевавшие золото. На высшую ступень пьедестала почета поднялись баскетболистки Ирина Сумникова и Елена Швайбович. Титула олимпийской чемпионки в командных соревнованиях по спортивной гимнастике во второй раз была удостоена минчанка Светлана Богинская. Штангисты Леонид Тараненко из Минска и гродненчанин Александр Курлович выступали в супертяжелой весовой категории. Удача сопутствовала Александру Курловичу. Ему и досталось золото. Леонид Тараненко занял вторую ступеньку пьедестала. Быстрее всех проплыла дистанцию 100 м брассом гомельчанка Елена Рудковская, а, выступая в комбинированной эстафете 4×100 м, она завоевала в дополнение к золотой еще и бронзовую олимпийскую медаль. Бронзовой

медалью был награжден минчанин Сергей Демяшкевич в соревнованиях по греко-римской борьбе в весовой категории до 100 кг. Борцы из Гомеля Сергей Смаль и Вугар Оруджов получили соответственно серебряную и бронзовую медали в соревнованиях по вольной борьбе. В соревнованиях по академической гребле на лодке-четверке парной привезли в Минск бронзу Елена Хлопцева и Екатерина Ходотович. Дистанцию 500 м на каноэ-двойке быстрее всех прошли чемпионы Дмитрий Довгаленок и Александр Масейков. В легкой атлетике серебряными наградами отличились наши метатели – Наталья Шиколенко в метании копья и Игорь Астапкович в метании молота. Бронзовую медаль принесла нашей команде теннисистка Наталья Зверева в парном разряде. Всего было завоевано 27 медалей (17 золотых, 4 серебряные и 6 бронзовых медалей).

Впервые за 100-летнюю историю современных Олимпийских игр спортсмены Республики Беларусь приняли участие самостоятельной командой на XXVI летних Олимпийских играх в Атланте в 1996 году. 20 белорусских спортсменов завоевали медали Олимпийских игр и по праву вошли в элиту атлетов мирового спорта. Национальную команду Беларуси представляли 158 спортсменов, которые приняли участие в состязаниях по 22 видам спорта из 36, или в 115 номерах программы из 271. В двух видах (гимнастика спортивная и художественная) наши команды выступили по полной программе, а самой многочисленной была легкоатлетическая дружина, представленная 34 спортсменами. В результате 16-дневной спортивной борьбы 20 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей (1 золотая, 6 серебряных, 8 бронзовых) в 6 видах спорта: гимнастика спортивная, гребля академическая, легкая атлетика, стрельба пулевая, борьба греко-римская и борьба вольная. Кроме того, еще в 7 видах спорта (настольный теннис, тяжелая атлетика, стрельба из лука, борьба дзюдо, бокс, велоспорт, художественная гимнастика) спортсмены принесли команде зачетные очки за 4–8-е места. Таким образом, в 13 видах спорта из 22, или в 50 из 115 номеров программы, белорусские атлеты выступили результативно, 68 спортсменов вошли в указанных номерах в число восьми сильнейших. Беларусь заняла 37-е место в неофициальном командном зачете и 20-е место по общему количеству медалей, оставив позади команды 177 государств.

Первой суверенной олимпийской чемпионкой стала Екатерина Ходотович в соревнованиях по академической гребле в лодке-одиночке.

Серебро оказалось в копилке легкоатлетов: в метании диска у Владимира Дубровщика и семиборки Натальи Сазанович, а также стрелка из пистолета Игоря Басинского, борцов греко-римлян – Александра Павлова, Сергея Лиштавана и борца-вольника Алексея Медведева. Бронзовые награды завоевали Элина Зверева и Василий Каптюх в метании диска, а также Валерий Цилень в греко-римской борьбе.

Четырех бронзовых медалей в спортивной гимнастике был удостоен Виталий Щербо. Также бронзовая награда досталась девушкам в академической гребле в лодке-восьмерке с рулевой в составе: Наталья Лавриненко, Александра

Панькина, Наталья Волчек, Тамара Давыденко, Валентина Скрабатун, Елена Микулич, Наталья Стасюк, Марина Знак, Ярослава Павлович.

На XXVII летних Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году Беларусь представляли 141 спортсмен, которые выступили в 21 виде спорта. Белорусские олимпийцы завоевали 3 золотые, 3 серебряные и 11 бронзовых медалей.

В неофициальном медальном зачете Беларусь заняла 23-е место, по общему количеству завоеванных медалей Беларусь –15-е место.

Екатерина Карстен (Ходотович) подтвердила свой высокий класс в академической гребле, повторив свой успех на Олимпиаде в Атланте и завоевав золотую медаль. В легкой атлетике отличилась Элина Зверева, завоевав золотую медаль в метании диска. Открытием Олимпиады стала молодая толкательница ядра Янина Карольчик, которая принесла в копилку олимпийской сборной Беларуси третью золотую медаль.

Удачно выступили мастера художественной гимнастики: серебряными призерами Олимпиады стали Юлия Раскина в личном первенстве и сборная Беларуси в групповых упражнениях: Татьяна Ананько, Татьяна Белан, Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич. Также серебро завоевал стрелок-пистолетчик Игорь Басинский.

Бронзовые награды завоевали: борцы Дмитрий Дебелка (греко-римская борьба), Анатолий Ларюков (дзюдо), легкоатлеты Игорь Астапкович (метание молота), Ирина Ятченко (метание диска), Наталья Сазанович (семиборье). В стрелковом спорте отличились Игорь Басинский, Лолита Евглевская и Сергей Мартынов, в тяжелой атлетике – Геннадий Олещук и Сергей Лавренов, в современном пятиборье – Павел Довгаль.

На XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году приняли участие 153 белорусских спортсмена, выступавших в 23 видах спорта. Команда Беларуси завоевала 26-е место в неофициальном командном зачете. По общему количеству наград Беларусь заняла 18-е место.

Золотые награды завоевали дзюдоист Игорь Макаров (вес до 100 кг) и легкоатлетка Юлия Нестеренко в беге на 100 метров. Юлия стала сенсацией Игр, обогнав всех ведущих бегуний мира. Средства массовой информации «окрестили» ее «Белой молнией».

Серебряные награды для сборной страны завоевали тяжелоатлеты Анна Батюшко (вес до 63 кг) и Андрей Рыбаков (вес до 95 кг), боксеры Виктор Зуев (вес до 91 кг) и Магомед Арипгаджиев (вес до 81 кг). Екатерина Карстен на своей четвертой Олимпиаде не осталась без награды, правда, вместо золота, завоеванного на двух предыдущих Олимпиадах, принесла в копилку команды серебряную медаль.

Бронзовые медали завоевали представители гребного спорта Наталья Гелах и Юлия Бичик в академической гребле, Роман Петрушенко и Вадим Махнев в гребле на байдарках и каноэ, в соревнованиях по греко-римской борьбе – Вячеслав Макаров (вес до 84 кг), велосипедистка Наталья Цилинская (гит на 500

м), стрелок из винтовки Сергей Мартынов, тяжелоатлетка Татьяна Стукалова (вес до 63 кг).

На XXIX Олимпийских играх в Пекине в 2008 году Беларусь представлял 181 спортсмен. Это самая успешная для нашей страны Олимпиада на данный момент. 25 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей: 3 золотые, 3 серебряные, 9 бронзовых.

Обладателями золотых медалей стали тяжелоатлет Андрей Арямнов, гребцы Александр и Андрей Богдановичи (каное-двойка), Роман Петрушенко, Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук и Вадим Махнев (байдарка-четверка).

С серебряными медалями из Пекина уехали гимнастка-«художница» Инна Жукова, а также легкоатлеты Вадим Девятковский (метание молота) и Андрей Кравченко (десятиборье).

Бронзовые медали завоевали: Михаил Семенов (борьба греко-римская), Екатерина Карстен (гребля академическая), Наталья Гелах, Юлия Бичик (гребля академическая), легкоатлеты: Иван Тихон (молот), Надежда Остапчук (ядро), а также Мурад Гайдаров (борьба вольная), Роман Петрушенко, Вадим Махнев (гребля, байдарка-двойка), Глафира Мартинович, Алина Тумилович, Ксения Санкович, Зинаида Лунина, Анастасия Иванькова (художественная гимнастика, групповые упражнения). Анастасия Прокопенко – современное пятиборье.

Республика Беларусь заняла 16-е место по качеству медалей и 13-е – по количеству среди 204 стран-участниц.

Белорусские спортсмены завоевали на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году 10 медалей: 2 золотые, 5 серебряных и 3 бронзовые. Золото завоевал Сергей Мартынов (стрельба пулевая, малокалиберная винтовка, 50 м), Виктория Азаренко и Максим Мирный (теннис, смешанный разряд).

Серебряные медали завоевали Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 и 100 м), Андрей и Александр Богдановичи (гребля на каное, двойка, 1000 м), Роман Петрушенко и Вадим Махнев (гребля на байдарках, двойка, 200 м); Марина Гончарова, Анастасия Иванькова, Наталья Лещик, Александра Наркевич, Ксения Санкович, Алина Тумилович (художественная гимнастика, групповые упражнения).

Бронзовые медали: Любовь Черкашина (художественная гимнастика), Виктория Азаренко (теннис, одиночный разряд), Ирина Помелова, Надежда Попок, Ольга Худенко и Марина Полторан (гребля на байдарках, четверка, 500 м). В медальном зачете спортсмены сборной Беларуси заняли 23-е место.

В стартах XXXI летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро в 2016 году приняли участие 123 белорусских спортсмена в 23 видах спорта. 12 атлетов стали призерами олимпийских состязаний. Республика Беларусь с 9 медалями (1 золотая, 4 серебряные, 4 бронзовые) заняла 40-е место. Золотую медаль завоевал Владислав Гончаров (прыжки на батуте).

Серебряные медали: Дарья Наумова (тяжелая атлетика, до 75 кг), Вадим Стрельцов (тяжелая атлетика, 105 кг), Мария Мамошук (борьба женская, 63 кг), Иван Тихон (легкая атлетика, метание молота). Бронзовые медали: Джавид

Гамзатов (борьба греко-римская, 85 кг), Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 м), Маргарита Махнева, Надежда Лепешко, Ольга Худенко и Марина Литвинчук (гребля на байдарках, четверка, 500 м), Ибрагим Саидов (борьба вольная, 125 кг).

XXXII летние Олимпийские игры в Токио в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в мире, связанной с масштабным распространением коронавирусной инфекции, состоялись в 2021 году, но имели название Токио-2020. Республику Беларусь представляли 105 атлетов в 20 видах спорта. В медальном зачете сборная команда страны заняла 45-ю позицию. Олимпийским чемпионом в прыжках на батуте стал Иван Литвинович. Серебряные награды завоевали: Ирина Курочкина (борьба женская), Магомедхабиб Кадимагомедов (борьба вольная), а также Маргарита Махнева, Надежда Попок, Ольга Худенко, Марина Литвинчук (байдарка-четверка, 500 м). Бронзовые медали: Ванесса Колодинская (борьба женская), Алина Горносько (гимнастика художественная), Маским Недосеков (легкая атлетика, прыжки в высоту).

Белые Олимпиады

По своим масштабам они уступают летним Олимпийским играм. Проходят, как правило, в тихих курортных местечках и в силу этого меньше подвержены воздействию «холодных политических ветров».

Программа зимних Олимпийских игр расширяется, расширяется и их представительность. С годами утрачивается лидирующее положение команд скандинавских стран. Представители стран Юго-Восточной Азии диктуют моду на дистанциях шорт-трека. Все чаще появляются темнокожие спортсмены на лыжне или хоккейной площадке. Развитие зимних видов спорта уже мало зависит от климатических условий, поэтому борьба на Играх становится все более острой и непредсказуемой. Каждые новые соревнования называют новых героев, выдающихся спортсменов, которые проявляют не только талант, замечательные физические качества и технику, но и силу воли, целеустремленность, патриотизм.

Впервые белорусские спортсмены приняли участие в Белых Играх в 1964 году в австрийском Инсбруке. Тогда в составе сборной СССР выступали конькобежец Эдуард Матусевич, занявший 6-е место на дистанции 1500 м, и лыжница Рита Ачкина, которая финишировала 10-й в гонке на 5 км. Четыре года спустя в Гренобле-68 Рита Ачкина стала первой белорусской спортсменкой, которой покорился пьедестал зимних Олимпиад. В лыжной эстафете 3×5 км девушки завоевали олимпийскую бронзу. Эдуард Матусевич занял 8-е место.

В связи с ростом популярности зимних Олимпийских игр МОК в октябре 1986 года принял решение «развести» летние и зимние Олимпийские игры и проводить их с интервалом в два года. Это придало Играм еще более важное значение, привлекло к ним больше внимания со стороны прессы и телевидения.

В 1988 году в Калгари белорусский конькобежец Игорь Железовский стал бронзовым призером на дистанции 1000 м.

На XVI зимних Олимпийских играх, которые проводились в Альбервилле (Франция) с 8 по 23 февраля 1992 года, принял участие 1801 спортсмен (488 женщин и 1313 мужчин) из 64 стран. В 7 видах программы разыграно 57 комплектов медалей.

В связи с тем, что произошел распад СССР, и олимпийцы бывшего Союза, кроме спортсменов республик Прибалтики, выступали объединенной командой и завоевали 9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей. ФРГ и ГДР, наоборот, объединились и выставили сильную единую команду. На ее счету 10 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых наград.

Белорусская команда впервые выиграла золотую медаль на зимних Играх. Победителем стал биатлонист Евгений Редькин в гонке на 20 км. Игорь Железовский трижды стартовал на своих коронных дистанциях, но на 500 м он был восьмым, на 1000 м – шестым, на 1500 м – десятым. Биатлонистка Светлана Парамыгина на дистанции 15 км заняла 21-е место.

После официального признания НОК Республики Беларусь началась активная работа по подготовке команд к участию в предстоящих XVII зимних Олимпийских играх. В Лиллехаммере флаг суверенной республики на параде открытия Олимпийских игр нес олимпийский чемпион по биатлону 1992 года Евгений Редькин.

Главная надежда на награды возлагалась на шестикратного чемпиона мира по конькобежному спринтерскому многоборью Игоря Железовского. Свою коронную дистанцию 1000 м он закончил с новым мировым рекордом, но через несколько заездов американец Дэн Дженсен улучшил этот результат и отнял золотую медаль у нашего конькобежца.

Большие надежды также возлагались на биатлонистов. Для их подготовки в республике были созданы самые благоприятные условия. Рядом с Минском еще в 1973 году был построен спортивный комплекс для биатлона в Раубичах. По техническим данным, оснащению и оборудованию он был одним из лучших в Европе.

Для сильнейших биатлонистов СССР Раубичи стали вторым домом. Здесь они тренировались, участвовали в сборах и соревнованиях. Неоднократно в Раубичах проходили чемпионаты мира и Европы среди «стреляющих лыжников». Естественно, сформировалась и белорусская школа биатлона, представители которой входили в мировую элиту.

XVII зимние Олимпийские игры проводились в Лиллехаммере (Норвегия) с 12 по 27 февраля 1994 года. Впервые белорусская команда выступила самостоятельной командой. Нашими спортсменами было завоевано 2 серебряные медали. Их обладателями стали конькобежец Игорь Железовский и биатлонистка Светлана Парамыгина.

Участвовало 1737 спортсменов (522 женщины и 1215 мужчин) из 67 стран. В 6 видах программы разыгран 61 комплект наград. Беларусь была представлена 33 спортсменами.

Шесть раз белорусские спортсмены занимали на этих Играх четвертые места. Победили в общем зачете россияне – 23 медали (11+8+4), вторыми стали норвежцы – 26 наград (10+11+5), третьими – спортсмены Германии – 24 медали (9+7+8).

XVIII зимние Олимпийские игры проводились в Нагано (Япония) с 7 по 22 февраля 1998 года. Участвовало 2176 спортсменов (787 женщин и 1 389 мужчин) из 72 стран. В 7 видах программы разыграно 68 комплектов медалей. 58 спортсменов Беларуси выступали в 9 видах спорта. Завоеваны 2 бронзовые медали. На Играх установлено 10 олимпийских рекордов, из которых 5 превысили мировые. Специалисты и любители спорта возлагали большие надежды на выступление белорусских биатлонистов, которые с завидным постоянством добивались наград на чемпионатах мира и Европы.

Единственную бронзовую медаль в биатлоне завоевал Алексей Айдаров на дистанции 20 км, а мужской белорусский эстафетный квартет, как и на предыдущей Олимпиаде, остановился всего в шаге от пьедестала. Зато выступление фристайлистов было весьма успешным: Дмитрий Дашинский был третьим, а Алексей Гришин – восьмым.

Участие белорусских хоккеистов в Олимпийских играх уже было само по себе большим успехом. Выход же в восьмерку сильнейших команд мира стал сенсацией. Хоккеисты вышли из подгруппы, переиграв сборные Франции – 4:0, Германии – 8:2 и сыграв вничью с Японией – 2:2. В матчах с более именитыми соперниками белорусы проиграли, но выглядели достойно: Канада – 0:5, США – 2:5, Швеция – 2:5 и Россия – 1:4.

В командном зачете всех опередила Германия – 29 медалей (12+9+8), на второе место вышла Норвегия – 25 наград (10+10+5), на третье – Россия – 18 медалей (9+6+3).

XIX зимние Олимпийские игры проводились в Солт-Лейк-Сити (США) с 8 по 24 февраля 2002 года.

Участвовало 2399 спортсменов (886 женщин и 1513 мужчин) из 77 стран. В 7 видах программы разыграно 78 комплектов медалей.

Беларусь представляли 64 спортсмена в 9 видах спорта. Завоевана 1 бронзовая медаль.

Игры характеризовались большой зрелищностью, яркостью церемонии торжественного открытия, обилием фейерверков и спецэффектов. Лейтмотивом театрализованного представления «Зажги в себе огонь» был поиск высоких идеалов и объединение вокруг них народов и государств.

Организаторы включили в программу представления внос американского флага, найденного на развалинах торгового центра в Нью-Йорке, как дань памяти трагическим событиям 11 сентября 2001 года и напоминания о необходимости объединения наций перед угрозой международного терроризма.

Самый приятный сюрприз на этих Играх преподнесли белорусские хоккеисты. Вопреки скептикам, говорившим о случайности попадания команды в мировую элиту, они укрепили свою позицию. Хоккеисты провели девять игр, одержали три победы и благодаря упорству, полной самоотдаче и мастерству заняли четвертое место. А момент, когда решающая четвертая шайба в матче с командой Швеции (итоговый счет 4:3) влетела в ворота скандинавов после броска защитника Владимира Копатя, многократно демонстрировался по телевидению США как один из самых ярких на Играх.

Единственную медаль – бронзовую – завоевал фристайлист Алексей Гришин. Его товарищ по команде Дмитрий Дашинский выступал в соревнованиях с переломом ключицы. Однако бронзовый призер Игр в Нагано-98 проявил мужество и, несмотря на серьезную травму, вышел в финал и стал седьмым.

XX зимние Олимпийские игры проводились в Турине (Италия) с 10 по 26 февраля 2006 года. Участвовало 2607 спортсменов (1611 мужчин и 996 женщин) из 80 стран. В 15 видах программы разыграно 84 комплекта медалей.

Беларусь представляли 28 спортсменов (14 мужчин и 14 женщин) в 7 спортивных дисциплинах. Завоевана 1 серебряная медаль. Девиз Игр «Здесь живет страсть!» Церемония открытия и закрытия сопровождалась красивым театрализованным представлением с преобладанием огня. Италия продемонстрировала всей планете основные свои культурные ценности и достижения в искусстве. Неплохие показатели были у хозяев Игр и в спорте.

Лучшей командой Олимпийских игр стала сборная Германии, занявшая 1-е место по количеству завоеванных медалей. Вторыми стали американцы, третье место – у команды Австрии.

Единственную медаль – серебряную – завоевал у белорусов фристайлист Дмитрий Дашинский. Алексей Гришин стал четвертым. Также четвертое место заняла женская команда по биатлону в эстафетной гонке.

XXI зимние Олимпийские игры проводились в Ванкувере (Канада) с 12 по 28 февраля 2010 года. Участвовал 2621 спортсмен (1558 мужчин и 1063 женщины) из 82 стран. В 15 видах программы разыграно 86 комплектов медалей.

Беларусь представляли 49 спортсменов (35 мужчин и 14 женщин) в 6 спортивных дисциплинах.

Завоевано 3 медали:

- золото – Алексей Гришин (фристайл);
- серебро – Сергей Новиков (биатлон);
- бронза – Дарья Домрачева (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, которая сумела побить рекорд зимних Игр по количеству завоеванных золотых наград – 14. Всего Канада выиграла 26 медалей (14-7-5). На втором месте сборная Германии – 30 (10-13-7), на третьем – США – 37 (9-15-13).

Всего медали выиграли команды 26 стран.

Белорусские спортсмены в неофициальном зачете по золотым медалям заняли 17-е место, а по количеству наград – 18-е место.

XXII зимние Олимпийские игры проводились в Сочи (Российская Федерация) с 7 по 23 февраля 2014 года. Участвовало 2800 спортсменов из 88 стран. В 15 дисциплинах 7 видов спорта разыграно 98 комплектов медалей.

Беларусь представляли 26 спортсменов (15 мужчин и 11 женщин) в 5 спортивных дисциплинах.

Завоевано 6 медалей:

- золото*** – Дарья Домрачева (три медали, биатлон);
- золото – Антон Кушнир (фристайл);
- золото – Алла Цупер (фристайл);
- бронза – Надежда Скардино (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, занявшая первое место по количеству завоеванных золотых наград. Всего Российская Федерация выиграла 33 медали (13-11-9). На втором месте сборная Норвегии – 26 (11-5-10), на третьем – Канада – 25 (10-10-5).

Впервые в истории команда Беларуси заняла 8-е место в медальном зачете по количеству завоеванных наград. Всего медали выиграла команды 26 стран. Трехкратной олимпийской чемпионке по биатлону Дарье Домрачевой присвоено звание Героя Беларуси.

В Сочи помимо медалистов высокий результат показал белорусский лыжник Сергей Долидович. Он достойно выступил в лыжных гонках, заняв 5-е место в марафоне на дистанции 50 км.

XIII зимние Олимпийские игры проходили с 9 по 25 февраля 2018 года в г. Пхенчхан (Республика Корея). Пхенчхан был выбран местом проведения зимних Олимпийских игр 2018 года после получения большинства голосов на 123-й сессии МОК, состоявшейся 6 июля 2011 года. Зимняя Олимпиада прошла в Корее впервые за 30 лет после Игр в Сеуле 1988 года.

В Играх приняли участие 2900 спортсменов. Комплекты наград были разыграны в 7 видах спорта, включающих 15 зимних спортивных дисциплин: 3 коньковых (фигурное катание, конькобежный спорт и шорт-трек), 6 лыжных (горнолыжный спорт, лыжный спорт, фристайл, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина и сноуборд), 2 бобслейных: бобслей и скелетон; а также 4 других вида спорта: биатлон, кёрлинг, хоккей и санный спорт. Игры стали первыми зимними Олимпийскими играми, на которых разыграли более 100 золотых медалей.

Пхёнчхан стал площадкой для церемоний открытия и закрытия. Соревнования прошли на территории двух кластеров: горном – в Пхёнчхане и прибрежном – в Каннине.

Побороться за медали XXIII зимних Олимпийских игр 2018 года в Пхёнчхан отправились 32 белорусских атлета, которые приняли участие в соревнованиях по 6 видам спорта: биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фристайл и шорт-трек.

На счету белорусских атлетов 3 медали (2-1-0). Золотые награды завоевали фристайлистка Анна Гуськова (лыжная акробатика) и биатлонистки: Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева (женская эстафета). Серебряная медаль на счету биатлонистки Дарьи Домрачевой (гонка с массовым стартом).

Состав сборной команды Республики Беларусь на XXIV зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине (КНР) был представлен в шести видах спорта в количестве 28 человек.

Серебряные медали завоевали биатлонист Антон Смольский в индивидуальной гонке на 20 км и фристайлистка Анна Гуськова в лыжной акробатике.

1.10.3. История развития шахмат в мире

Шахматы – древняя игра специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух игроков. название шахматы происходит от персидского названия «шах мат», что переводится, как властитель умер. Цель игры – объявить мат королю соперника.

Шахматы – логическая игра, сочетающая в себе элементы спортивного соперничества, научного и логического мышления и художественного творчества, вид спорта. Одна из древнейших игр на Земле, сохранившаяся до настоящего времени. За годы странствий шахматы претерпели многочисленные внешние изменения, но не в своей сути.

Шахматы – это ожесточенная война между двумя противоборствующими сторонами, которая ведется по определенным законам и установленным порядкам.

В современном мире стремительно возрастает потребность в интеллекте и логическом мышлении каждого индивидуума общества. Шахматная игра, наряду с другими видами умственной деятельности человека, плодотворно решает эту задачу.

Особенно важно, что с помощью шахмат развитие личности проходит в игровой форме, привлекая к игре детей и подростков.

Истинный возраст игры покрыт завесой тайны. Некоторые теории датируют возникновение шахмат более ранним временем, чем это может быть подтверждено историческими свидетельствами. Согласно одной легенде, шахматы были изобретены около 1000 г. до н. э. индийским математиком (рисунок 1), который также изобрел математическое действие возведения в степень.



Рисунок 1 – Первые матчи по шахматам

Другие теории отодвигают время создания шахмат еще дальше, к 2–3 тысячелетиям до н. э., базируясь на археологических открытиях в Египте, Ираке и Индии. Первое упоминание о шахматной игре присутствует в персидской поэме, в которой изобретение шахмат приписывается Индии. Поскольку нет никаких других упоминаний в литературе об этой игре до 570 г. н. э., большинство историков признают именно эту дату.

Вероятно, старейшим известным предком шахмат является индийская игра чатуранга, что в переводе означает «четыре ранга» или четыре вида войск. В этой игре войсками руководил предводитель или «раджа». Игра была заимствованная персами, которые видоизменили ее и назвали шатрандж. После арабского завоевания Персии в VII веке шатрандж распространился в пределах арабского халифата, а от арабов стал известен европейцам. В Европу шахматы пришли из Халифата в 11 веке. Игра стала любимым развлечением знати и ученых. В них играли при дворах и рыцарских замках. В это же время шахматы пришли из Персии и на территорию Руси.

Близкий к современному облик шахматы приобрели в конце XV века (рисунок 2), когда ныне существующие ходы получили ферзь и слон, до того – фигуры с ограниченной подвижностью. Игра существенно изменилась, стала более быстрой, преимущество первого хода у белых сделало возможным появление дебютов, в которых белые готовят атаку на ранней стадии партии, и стимулировало развитие дебютной теории.



Рисунок 2 – Шахматы в период средневековья

В середине XIX века возникает система международных соревнований, сначала – в виде матчей между сильнейшими шахматистами разных городов и стран, со второй половины столетия – также и в виде международных турниров (конгрессов). В 1886 году Вильгельм Стейниц победил Иоганна Цукерторта (рисунок 3), став первым чемпионом мира по шахматам.



Рисунок 3 – матч между Вильгельмом Стейницом и Иоганном Цукертортом

После смерти четвертого чемпиона мира Александра Алехина в 1946 году следующие обладатели титула определялись по правилам, утвержденным ФИДЕ. В конце XX века в шахматах произошел раскол: чемпион мира Гарри Каспаров и претендент Найджел Шорт провели очередной матч не под эгидой ФИДЕ, и в 1993–2006 годах одновременно разыгрывались звания чемпиона мира по версии ФИДЕ и по «классической» версии.

С 2006 года розыгрыш звания чемпиона мира унифицирован, и с 2013 года им владеет норвежец Магнус Карлсен.

В 1924 году в Париже была основана Международная шахматная федерация (ФИДЕ). На 1 января 2019 года членами ФИДЕ являются 189 национальных шахматных федераций, что делает ФИДЕ одной из самых представительных международных спортивных федераций мира. Количество шахматистов в рейтинг-листе ФИДЕ превышает 300 тысяч человек.

В ряде стран шахматы включены в школьную программу как обязательный, либо факультативный предмет.

С 1966 года, по решению ЮНЕСКО, 20 июля во всем мире отмечается «Международный день шахмат» – лишь отдельные виды спорта удостоились подобной чести. Дата выбрана не случайно. Именно в этот день в 1924 году в Париже, во время проведения VIII Олимпийских игр, 16 стран основали ФИДЕ (Международная федерация шахмат).

Следует отметить, что шахматы, безусловно, – один из наиболее демократичных видов спорта. В них играют и участвуют в соревнованиях как юные любители шахмат, так и убеленные сединами ветераны.

Таблица 2 – Ступени развития шахмат.

Хронологическая таблица по истории шахмат	
около 500	В северо-западной части Индии появилась первая известная нам разновидность шахмат – чатуранга
около 550	Первое упоминание шатранджа, нового имени чатуранги
600	Первое упоминание шахмат (шатранджа) в худож. литературе – персидской рукописи «Karnamuk»
ок. 820	Шахматы появились в России
847	Первая шахматная книга, написанная Аль-Адли
1066	Шахматы появились в Британии во время завоевания ее норманнами
1160	Первая шахматная поэма, написанная Эрой
1061	Указ кардинала Домиани, запрещающий духовенству играть в шахматы, – первый в своем роде
1173	Во французском манускрипте впервые использована алгебраическая нотация
1283	Первая европейская шахматная книга – трактат Альфонса Мудрого
1471	Первая работа, всецело посвященная современным шахматам, – Геттингенская рукопись
1490	Впервые используется правило взятия на проходе
1497	Книга Лусены – первая европейская работа по шахматным дебютам
1512	Первая шахматная книга в Италии, изданная Дамиано
1550	В Италии создан первый шахматный клуб
1561	Руи Лопес выпустил первый полный учебник шахмат, где рассмотрены дебют миттельшпиль и эндшпиль. Он же впервые использовал слово «гамбит» применительно к жертве в шахматах
1763	Первое появление Каиссы, музы шахмат, в поэме Уильяма Джонса
1769	Первый шахматный «автомат», Турок Кемпелена
1779	Первая шахматная статья в Америке: Бенджамин Франклин «Моральные ценности шахмат»
1791	В России издана первая шахматная книга
1795	Первый систематический трактат по шахматам на немецком языке Альгаейера
1836	Первый шахматный журнал "La Palamede", изданный Лабурдонне в Париже
1840	Первый шахматный журнал на английском языке "Chess Player's Chronicle"
1846	Первый шахматный журнал на немецком языке "Deutsche Schachzeitung" Людвига Бледова
1857	Первая демонстрационная шахматная доска, дизайна Левенталья

Хронологическая таблица по истории шахмат	
1867	Первое использование механических шахматных часов на турнире в Париже (июня)
1876	Первый российский шахматный журнал – «Шахматный листок» Чигорин.
1881	Начал издаваться "British Chess Magazine"
1883	Первое использование механических шахматных часов с двумя циферблатами (Лондон, 26 апреля)
1925	Первый фильм, посвященный шахматам – «Шахматная лихорадка», – был снят в Москве
1927	Первое использование алгебраической фигурной нотации в журнале ("L'Echiquier", Бельгия)
1937	Первый балет на шахматную тему – "Checkmate" Артура Блисса
1947	В Болгарии выпущена первая шахматная марка
1947	Первая компьютерная шахматная программа А. Тьюринга
1948	Увидела свет первая статья о компьютерных шахматах (автор – Клод Шеннон)
1575	Первый шахматный турнир, прошедший при королевском дворе в Мадриде
1744	Первый сеанс вслепую против двух игроков (Филидор в Париже)
1750	Впервые объявлен мат Легаля
1851	Первый международный шахматный турнир в Лондоне (7 мая – 15 июля)
1857	Первый национальный шахматный турнир в Америке, прошедший в Нью-Йорке и окончившийся победой Морфи
1861	Первый Американский шахматный конгресс (Нью-Йорк, 6 октября)
1866	Первый официальный чемпионат Британии выиграл С. де Вер
1873	В Вене впервые опробованы «тай-брейки» (12 участников играли по круговой системе матчи из 3 партий; при счете 2:0 матчи прекращались)
1876	Впервые вручен приз за красоту (серебряный кубок) – Г. Берду за разгром Дж. Мэзона
1878	Сыграна первая шахматная партия по телефону
1880	Правило взятия на проходе признано во всех странах
1881	Первый международный матч по телеграфу между Ливерпулем и Калькуттой
1885	Первый конгресс Британской шахматной ассоциации (15 июня)
1886	Впервые опробована система коэффициентов Зоннеборна-Бергера (для "круговиков")
1886	Первый официальный матч на первенство мира по шахматам (Стейниц – Цукерторт)

Хронологическая таблица по истории шахмат	
1888	Первый международный турнир по переписке
1889	Впервые вручен приз за лучшую партию И. Гунсбергу за победу над Дж. Мэзоном
1895	В Цюрихе впервые прошел турнир по швейцарской системе
1896	Первый матч по трансатлантическому кабелю, между Лондоном и Нью-Йорком (13–14 марта)
1897	Первый международный женский турнир в Лондоне выиграла Мари Рудж
1905	На турнире в Остенде впервые использовалось звание «гроссмейстер»
1920	Первый российский чемпионат выиграл А. Алехин
1932	Впервые опробована система коэффициентов Бухгольца (для «швейцарок»)
1933	Первое применение цифровой рейтинг-системы для шахматистов-заочников
1935	Первая заочная шахматная олимпиада IFSB
1936	Первый официальный чемпионат США выиграл С. Решевский
1945	Первое послевоенное международное спортивное соревнование – радиоматч СССР – США
1970	Первый шахматный турнир, в котором все участники – компьютеры
1974	Первый чемпионат мира среди шахматных программ выиграла российская «Каисса»
1976	Впервые в крупном соревновании было запрещено курение
1996	Впервые компьютер (Deep Blue) выиграл партию у чемпиона мира при нормальном контроле времени
1997	Впервые компьютер (Deep Blue) выиграл матч у чемпиона мира

Вице-президент Международной федерации шахмат Р. Тудела (Венесуэла) несколько лет назад писал: «Мы провели эксперимент в контролируемых условиях. Выбрали школы, находящиеся рядом. Состав учащихся, социальная среда, уровень экономического развития района – все было одинаковым. В одной из школ шахматы стали преподавать наряду с другими предметами. И результаты оказались просто поразительными: средний уровень развития учеников школы, где шахматы преподавались, значительно возрос, повысилась их успеваемость по другим предметам, заметно улучшилась дисциплина».

Общей тенденцией развития шахмат в мире является невиданное ранее снижение возраста шахматистов, добывающих высших спортивных званий и претендующих на мировое первенство. Этому способствует интерес к шахматам как уникальному инструменту формирования личности современного человека во многих странах мира, продолжающийся стремительный прогресс

компьютерных шахматных программ, расширение шахматного поля в Интернете.

Анализ состояния и развития шахмат в мире (таблица 2) подтверждает неуклонное возрастание роли государства в этом процессе. Что проявляется в создании необходимых условий для занятий шахматами, увеличении финансирования, принятии государственных программ развития шахмат.

1.10.4. Роль шахмат на международной арене

Всемирный день шахмат

Уже много лет, начиная с 1966 года, во всем мире 20 июля отмечают Международный день шахмат (International Chess Day). Этот праздник проводится по решению ФИДЕ – Международной шахматной федерации (Federation Internationale des Echecs, FIDE), ФИДЕ – международная неправительственная спортивная организация, которая объединяет национальные шахматные ассоциации разных стран – на сегодняшний день ее членами являются 199 национальных федераций (на 2022 год). Деятельность ФИДЕ направлена на распространение и развитие шахмат по всему миру, а также на пропаганду и подъем уровня шахматной культуры и знаний.

В полномочиях ФИДЕ устанавливать правила игры в шахматы, условия проведения мирового чемпионата и всех других международных соревнований по шахматам, а также присваивать международные шахматные звания. В настоящее время под эгидой ФИДЕ проводится более 40 официальных чемпионатов для молодежи, мужчин, женщин и пожилых людей.

Организация Объединенных Наций признавая, что спорт, искусство и физическая активность могут изменять взгляды и поведение и способствовать преодолению предрассудков, а также вдохновлять людей, разрушать расовые и политические барьеры, противодействовать дискриминации и сглаживать конфликты, в 2019 году на заседании Генеральной Ассамблеи также провозгласила 20 июля Всемирным днем шахмат (World Chess Day).

Провозглашение Всемирного дня шахмат ООН не только признает важную роль Международной шахматной федерации в содействии международному сотрудничеству в области шахмат и стремлении к расширению дружеского согласия между всеми народами мира.

Ведь шахматы – это одна из древнейших интеллектуальных и культурных игр, сочетающая в себе спорт, научное мышление и элементы искусства. Будучи доступным и инклюзивным видом деятельности, эта игра может проводиться в любом месте. В шахматы могут играть все, преодолевая языковые барьеры, а также различия в возрасте, поле, физических возможностях или социальном положении. Это глобальная игра, которая поощряет справедливость, инклюзивность и взаимное уважение. В этой связи следует отметить, что шахматы могут способствовать созданию атмосферы терпимости и взаимопонимания между странами и народами.

12 декабря 2019 г. Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций приняла уникальную резолюцию.

Генеральная Ассамблея

признавая важную роль шахмат как доступного и инклюзивного вида деятельности, которым можно заниматься где угодно, и игры, в которую может играть кто угодно, невзирая на языковые, возрастные, гендерные, физические или социальные барьеры, отмечая, что шахматы – это одна из древнейших интеллектуальных и культурных игр, сочетающая в себе элементы спорта, научного мышления и искусства,

констатируя, что шахматы – это игра, в которую играют во всем мире и которая поощряет справедливость, интеграцию и взаимное уважение, и отмечая в этой связи, что она может способствовать созданию атмосферы терпимости и взаимопонимания между народами и государствами,

1. *постановляет* объявить 20 июля Всемирным днем шахмат;

2. *предлагает* всем государствам-членам, организациям системы Организации Объединенных Наций, другим международным и региональным организациям, частному сектору и гражданскому обществу, включая неправительственные организации, отдельных лиц и другие соответствующие заинтересованные стороны, надлежащим образом отмечать Всемирный день шахмат в соответствии с национальными приоритетами и распространять информацию о преимуществах шахмат, в том числе в рамках образовательной и информационно-просветительской деятельности;

3. *предлагает* Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры содействовать проведению Всемирного дня шахмат в сотрудничестве с другими соответствующими организациями с учетом положений приложения к резолюции 1980/67 Экономического и Социального Совета...;

4. *подчеркивает*, что расходы на все мероприятия, которые могут проводиться в связи с осуществлением настоящей резолюции, должны покрываться за счет добровольных взносов;

5. *просит* Генерального секретаря довести настоящую резолюцию до сведения всех государств-членов, организаций системы Организации Объединенных наций и других соответствующих заинтересованных сторон в целях ее надлежащего исполнения».

45-е пленарное заседание,
12 декабря 2019 года.

Ни один другой вид спорта не удостоивался подобной чести.

Международная шахматная федерация (ФИДЕ, фр. *Fédération Internationale des Échecs, FIDE*) – международная спортивная организация, объединяющая национальные шахматные федерации. Занимается популяризацией шахмат, организацией турниров претендентов, матчей за звание чемпиона мира, Шахматных Олимпиад и других международных

шахматных турниров; присваивает спортивные звания, рассчитывает и публикует официальные рейтинги шахматистов. Основана 20 июля 1924 года в Париже. Девиз ФИДЕ – «Gens Una Sumus» («Мы – одна семья» – лат.).

Штаб-квартира ФИДЕ находится в Лозанне (Швейцария), имеется также офис в Элисте.

В уставе ФИДЕ говорится, что официальные языки – английский и французский, но все документы составляются только на английском. Кроме того, на конгрессах ФИДЕ используются также испанский и русский.

Членство ФИДЕ

Членами ФИДЕ являются национальные шахматные федерации, каждая из которых имеет право голоса на Генеральной ассамблее, а кроме того, некоторые другие шахматные организации (Международная федерация игры в шахматы по переписке (ИКЧФ), Международная ассоциация незрячих шахматистов (ИБЧА) и другие) и индивидуальные члены, права голоса не имеющие.

Вступить в ФИДЕ может любая национальная федерация, деятельность которой не противоречит уставу ФИДЕ. ФИДЕ построена на принципах демократии; все федерации, входящие в нее, обладают равными правами. ФИДЕ не приемлет дискриминацию по политическим, национальным, расовым, религиозным и социальным мотивам (например, членство шахматной федерации ЮАР в 1974–1996 годах было приостановлено из-за проводимой в этой стране политики апартеида).

В момент своего основания ФИДЕ объединяла 14 стран. В середине 1960-х годов число членов ФИДЕ сильно выросло за счет вступления многих развивающихся стран, на 1987 год оно составляло 125. По состоянию на 2019 год в ФИДЕ входит 191 национальная шахматная федерация. Они разделены по региональному признаку на зоны (на 2019 год их 35); каждая зона избирает зонального президента, который представляет ее в органах ФИДЕ.

Структура и руководство

Официальными лицами ФИДЕ являются:

- Президент
- Заместитель президента
- Почетный президент
- Генеральный секретарь
- Казначей
- Вице-президенты (в том числе почетные и континентальные)
- Зональные президенты
- Исполнительный директор
- Ревизор
- Председатели комиссий

Коллегиальными органами ФИДЕ являются:

- Генеральная ассамблея
- Исполнительный комитет (Исполком)
- Президентский совет

- Секретариат

Также для рассмотрения разных частных вопросов в ФИДЕ имеются комиссии, такие как:

- Комиссия по этике
- Комиссия по правилам
- Квалификационная комиссия
- и другие.

Ежегодно собирается конгресс ФИДЕ, на котором проводятся заседания Генеральной ассамблеи, а также Исполкома и комиссий.

Генеральная ассамблея является высшим законодательным и исполнительным органом ФИДЕ. В нее входят по одному представителю от федераций – членов ФИДЕ, члены Исполкома ФИДЕ и некоторые другие лица, но право голоса имеют только представители федераций. Федерация, которая по каким-либо причинам не может прислать своего представителя, имеет право передать свой голос другой федерации. Чиновники ФИДЕ избираются непосредственно Генеральной ассамблеей или назначаются президентом с последующим утверждением ею на четырехлетний срок.

В промежутках между конгрессами решения вместо Генеральной ассамблеи может принимать Исполком (кроме тех, что касаются выборов, изменений устава, и некоторых других). Членами Исполкома являются президент, его заместитель, вице-президенты, зональные президенты, некоторые другие чиновники ФИДЕ, а также чемпионы мира среди мужчин и женщин. Собирается раз в год, или в другое время по требованию президента.

Президентский совет выполняет рутинную работу по управлению ФИДЕ в промежутках между заседаниями Исполкома и Генеральной ассамблеи. Он может принимать решения, входящие в компетенцию Генеральной ассамблеи и Исполкома; собирается раз в три месяца или дополнительно по требованию президента. В президентский совет входят президент, его заместитель, генеральный секретарь, казначей, вице-президенты, чемпионы мира среди мужчин и женщин.

Президент официально представляет ФИДЕ, подписывает от ее имени документы, председательствует на заседаниях Генеральной ассамблеи, Исполкома, Президентского совета.

Соревнования

ФИДЕ организует Шахматные Олимпиады, матчи на первенство мира среди мужчин (с 1948 г.) и женщин, Кубок мира и некоторые другие соревнования всемирного масштаба.

Шахматная Олимпиада (прежнее название – турнир наций) – командный турнир, который проводится раз в два года, начиная с 1927 года. Участвовать в нем могут команды всех стран – членов ФИДЕ. Как правило, вместе с Олимпиадой проводится и Конгресс ФИДЕ.

Соревнования за звание чемпиона мира проводятся под эгидой ФИДЕ с 1948 года, когда после смерти действующего чемпиона мира А. Алехина был

проведен матч-турнир для выявления нового чемпиона. В дальнейшем чемпион мира определялся в матче за первенство мира, за исключением 1993–2006 годов, когда ФИДЕ проводила чемпионат мира по нокаут-системе, а тогдашний чемпион мира Г. Каспаров отказался играть на условиях ФИДЕ, что привело к параллельному существованию «чемпиона мира по версии ФИДЕ» и «чемпиона мира по классической версии». В 2006 году В. Крамник выиграл объединительный матч у В. Топалова и стал чемпионом по обеим версиям. После того как В. Ананд выиграл чемпионат 2007 года и матч у Крамника в 2008 году, раскол был окончательно ликвидирован, а ФИДЕ вернулась к розыгрышу звания чемпиона в матче.

Звание чемпиона мира среди женщин разыгрывается ФИДЕ с 1927 года.

1.10.5. Рейтинги и звания

С 1970 года ФИДЕ рассчитывает рейтинги шахматистов по системе Эло. Сначала рейтинг-лист обновлялся каждые полгода, в настоящее время – раз в месяц. Наивысший рейтинг за всю историю имеет чемпион мира Магнус Карлсен – 2882 (май, 2014). С 2012 года обсчитываются отдельные рейтинги по быстрым шахматам и блицу.

Для того чтобы турнир был обсчитан в ФИДЕ, он должен быть предварительно зарегистрирован, и проводиться по правилам ФИДЕ. За обсчет турниров взимается плата.

Также ФИДЕ присваивает наиболее успешным шахматистам международные спортивные звания:

- Гроссмейстер (сокращенное обозначение GM);
- Международный мастер (IM);
- Мастер ФИДЕ (FM, с 1978 года);
- Кандидат в мастера (CM, с 2002 года).

Для получения высших званий необходимо трижды выполнить норму и достичь определенного рейтинга (2500 для гроссмейстера и 2400 для мастера). Чтобы получить звание мастера ФИДЕ, нужно достичь рейтинга 2300, кандидата в мастера – 2200. Для женщин существуют аналогичные «женские» звания (WGM, WIM, WFM, WCM) с меньшими нормами по рейтингу.

ФИДЕ также присваивает онлайн-титуты, которые можно получить на официальной игровой платформе ФИДЕ – FIDE Online Arena. Эти титулы считаются официальными титулами ФИДЕ для игроков с более низким рейтингом и заменяются на классические титулы по достижению их через участие в турнирах за доской.

- Arena Grandmaster (AGM)
- Arena International Master (AIM)
- Arena Master (AM)
- Arena Candidate Master (ACM)

Все эти звания присваиваются пожизненно. За их присвоение нужно платить. Присвоением званий и рейтингов занимается квалификационная комиссия ФИДЕ.

Национальные федерации могут рассчитывать свои собственные «национальные» рейтинги и присваивать своим членам «национальные» звания (национальный мастер, кандидат в мастера, и т. п.), по своим собственным правилам. Они никак не связаны со званиями и рейтингами ФИДЕ.

1.10.6. Периоды становления международной шахматной федерации

С 1914 по 1946 год

В апреле 1914 г. в Санкт-Петербурге была сделана первая попытка сформировать международную шахматную федерацию. Другая попытка была сделана в июле 1914 г. во время международного шахматного турнира в Мангейме. В 1920 г. на турнире в Гётеборге была предпринята еще одна попытка организовать международную федерацию. Сами шахматисты попытались разработать правила проведения чемпионатов мира. В 1922 году чемпион мира Хосе Рауль Капабланка предложил «Лондонские правила»: чемпионом становится игрок, который первым выиграет 6 партий; время на игру ограничивается 5 часами; устанавливается лимит времени – 2,5 часа на 40 ходов; чемпион должен защитить свое звание в течение одного года после получения вызова от признанного мастера; чемпион назначает дату состязания; чемпион не был обязан принять вызов, если призовой фонд меньше, чем 10 000 долларов. При этом 20 % идет обладателю титула, а из оставшейся суммы 60 % идет победителю состязания, а 40 % – проигравшему. Алехин, Боголюбов, Рети, Рубинштейн, Тартаковер и Видмар быстро подписали их. Единственный матч за звание чемпиона мира по шахматам, сыгранный по этим правилам, был матч Капабланки против Алехина в 1927 году, который выиграл Алехин.

В 1922 году российский шахматный мастер Евгений Зноско-Боровский, участвуя на международном турнире в Лондоне, объявил, что турнир будет проведен во время VIII Олимпийских Игр в Париже в 1924 и будет устроен Французской шахматной федерацией.

ФИДЕ была основана 20 июля 1924 в Париже (во время проведения VIII летних Олимпийских игр) по инициативе П. Венсана (Франция), Л. Риса (Великобритания) и Александра Рюэба (Нидерланды). 14 стран-основателей ФИДЕ: Аргентина, Бельгия, Великобритания, Венгрия, Испания, Италия, Канада, Нидерланды, Польша, Румыния, Франция, Чехословакия, Швейцария, Югославия.

В первые годы своего существования ФИДЕ не имела большого влияния и плохо финансировалась. ФИДЕ была в значительной степени удовлетворена «Лондонскими Правилами», но обеспечение призового фонда в 10 000 долларов было невыполнимо. Был приглашен Капабланка для пересмотра Правил. На третьем конгрессе ФИДЕ, проходившем в Будапеште в 1926 году,

было решено организовать Шахматную Олимпиаду. Но приглашения были разосланы поздно и в турнире участвовали только 4 страны. В результате это соревнование назвали Малой олимпиадой. Победителем стала Венгрия, следом расположились Югославия, Румыния и Германия. В 1927 год ФИДЕ организовала и провела Первую Шахматную олимпиаду во время своего 4-го Конгресса в Лондоне. Официальное название турнира – «Турнир Наций» или «Командное первенство мира», но название «Шахматная олимпиада» стало более популярным. Победителем Первой шахматной олимпиады с участием 16 команд стала Венгрия.

В 1928 году ФИДЕ признала Боголюбова «Чемпионом ФИДЕ» после того, как он выиграл матч у Эйве. Действующий чемпион мира Алехин посетил Конгресс ФИДЕ и согласился на проведение будущих матчей за звание чемпиона мира под эгидой ФИДЕ, хотя любое состязание с Капабланкой должно было быть при тех же самых условиях, как в Буэнос-Айресе в 1927, то есть включая требование призового фонда в 10 000 долларов. ФИДЕ приняла это предложение и сформировала комиссию для изменения Лондонских Правил для будущих матчей.

ФИДЕ с 1935 года пыталась ввести правила выбора претендентов. В это же время Алехин и Эйве готовились к их матчу-реваншу, назначенному на конец 1937 года. Голландская шахматная федерация предложила провести супертурнир (АВРО) с участием экс-чемпионов и восходящих звезд, чтобы выбрать следующего претендента. ФИДЕ отклонила это предложение и назначила официальным претендентом гроссмейстера Сало Флора, на что Эйве заявил, что если он сохранит свое звание после встречи с Алехиным, то будет готов встретиться с Флором в 1940 г., и, что он зарезервировал себе право на матч в 1938 или 1939 г. с Хосе Раулем Капабланкой, который потерял звание в 1927 году. Если Эйве потеряет титул, то Капабланка, в соответствии с решением ФИДЕ, должен будет играть с Флором в 1940 г. Большинство игроков и шахматных специалистов поддерживали голландское предложение о проведении супертурнира и выступали против предложений ФИДЕ. Этот конфликт остался неразрешенным: Эйве потерял свое звание в матче с Алехиным, турнир АВРО в 1938 году был выигран Паулем Кересом, а Капабланка и Флор оказались внизу турнирной таблицы. После начала Второй мировой войны в 1939 году международные соревнования под эгидой ФИДЕ прекратились.

С 1946 по 1962 год

До 1946 года новый чемпион мира выигрывал титул, побеждая прежнего чемпиона в матче. После смерти в 1946 году действующего чемпиона Александра Алехина возникла проблема определения нового чемпиона. Ситуация была очень запутанной, потому что многими уважаемыми игроками и специалистами предлагались разные решения. ФИДЕ было трудно организовать обсуждение этой проблемы потому, что многие страны не могли прислать своих представителей из-за финансовых проблем, вызванных

недавней войной – особенно Советский Союз. К тому же СССР долго отказывался присоединиться к ФИДЕ, при том что приблизительно половина вероятных претендентов была советскими шахматистами. Но вскоре Советский Союз понял, что не может стоять в стороне от обсуждения вопроса о вакантном месте чемпиона мира, и в 1947 году была послана телеграмма с извинениями за отсутствие советских представителей, и с предложением, чтобы СССР был представлен в будущих Комитетах ФИДЕ. АВРО-турнир 1938 г. использовался как основание для проведения турнира претендентов 1948 года. В турнире AVRO участвовало восемь игроков, которые были, по общему мнению, лучшими игроками в мире в то время. Двое из участников турнира 1938 года – Алехин и третий чемпион мира Хосе Рауль Капабланка – умерли, и ФИДЕ решила, что остальные шесть участников турнира 1938 года будут играть отборочный турнир. Этими игроками были: Макс Эйве (Голландия); Михаил Ботвинник, Пауль Керес и Сало Флор (Советский Союз); Ройбен Файн и Самуэль Решевский (Соединенные Штаты Америки). Но вскоре ФИДЕ приняла советское предложение заменить Сало Флора Василием Смысловым. Ройбен Файн отказался от участия в турнире, чтобы продолжить свое обучение на ученую степень в области психиатрии. Таким образом, только пять игроков продолжили спор за титул чемпиона мира по шахматам. В турнире убедительно победил Ботвинник, который и стал новым чемпионом мира. Также была определена процедура, в соответствии с которой претендент для участия в матче на звание чемпиона мира будет отбираться в 3-летнем цикле: страны, входящие в ФИДЕ, посылают игроков в зональные турниры (число игроков от каждой страны зависело от того, сколько достаточно сильных игроков она имела); игроки, которые займут первые места в зональных турнирах, играют в межзональном турнире (позже разделенном сначала на два, затем на три турнира, поскольку число стран и сильных игроков увеличилось). Шахматисты, занявшие первые строчки итоговой таблицы межзонального турнира, должны были играть в турнире претендентов вместе с игроком, потерявшим титул в предыдущем матче, и шахматистом, занявшим второе место в турнире предыдущего трехлетнего цикла. Победитель турнира претендентов играет матч с чемпионом мира. Так было до 1962 года включительно.

Трудности 1970-х

Бобби Фишер в 1962 году, заняв на очередном турнире претендентов в Кюрасао 4-е место, опубликовал в журнале «Sports Illustrated» статью, в которой заявил, что сильнейшие советские шахматисты Тигран Петросян, Пауль Керес и Ефим Геллер играют между собой договорные ничьи, чтобы не допустить других шахматистов на первое место. ФИДЕ отреагировала заменой турнира претендентов, проходящего по круговой схеме, отборочными матчами по олимпийской системе – с выбыванием. В 1969 г. Фишер отказался играть в американском чемпионате из-за разногласий о правилах проведения турнира и о призовом фонде. Так как тот чемпионат рассматривался как зональный турнир, Фишер утратил возможность бросить вызов чемпиону мира Борису

Спасскому в этом цикле. Но американский гроссмейстер Пал Бенко согласился уступить свое место в межзональном турнире в пользу Фишера; другие американские игроки сделали то же самое. Президент ФИДЕ Макс Эйве интерпретировал правила очень гибко, что позволило Фишеру играть в 1970 году в межзональном турнире в Пальма де Майорке, который Фишер убедительно выиграл. Затем в отборочных матчах Фишер сокрушил советского гроссмейстера Марка Тайманова со счетом 6:0, с тем же разгромным счетом выиграл у датского гроссмейстера Бента Ларсена, затем убедительно победил экс-чемпиона мира Тиграна Петросяна со счетом 6,5:2,5 и после победы над Борисом Спасским в 1972 году стал новым чемпионом мира.

После победы Фишер раскритиковал существующие правила матча на первенство мира (24 игры; чемпион сохранял звание, если состязание заканчивалось вничью) на том основании, что это поощряло играть вничью. В то время как этот спор Фишера и ФИДЕ продолжался, молодой советский гроссмейстер Анатолий Карпов стал победителем отборочного цикла и получил право бросить вызов Фишеру в 1975 году. Фишер отказался принять любые правила соревнований, кроме тех, которые предложил он сам. Одним из основных требований Фишера было то, что для завоевания титула претендент должен одержать, по крайней мере, на две победы больше, чем чемпион. ФИДЕ утверждала, что это несправедливо – претендент, одержавший на одну победу больше, фактически побеждал чемпиона, но все же не завоевывал титул. Фишер не отступил от своих требований, в конечном счете ФИДЕ лишила его звания и провозгласила новым чемпионом мира Карпова.

У ФИДЕ было много споров с Шахматной федерацией СССР. В 1976 г. соперник чемпиона мира Анатолия Карпова гроссмейстер Виктор Корчной получил политическое убежище в Нидерландах. В обсуждении несколькими днями ранее Макс Эйве сказал Корчному, «... конечно Вы сохраните все свои права...». Позднее ФИДЕ отклонила советские попытки воспрепятствовать тому, чтобы Корчной бросил вызов Анатолию Карпову в 1978 году. Еще одним столкновением ФИДЕ и советской Шахматной Федерации было решение провести в 1976 году Шахматную олимпиаду в Израиле, с которым Советский Союз не поддерживал отношений. Команда СССР (как и других социалистических стран) в этой Олимпиаде не участвовала. Однако социалистические страны не приняли участие и в «контрололимпиаде» в Триполи, прошедшей в те же сроки в 1976 году (это соревнование было организовано как форма протеста; всего выступили 34 команды, в основном арабских стран и иных развивающихся стран, причем несколько федераций прислали свои команды и в Хайфу, и в Триполи; турнир закончился победой команды Сальвадора). В 1977 году Конгресс ФИДЕ поддержал позицию СССР, отметив его содействие единству, а не расколу, шахматного мира.

Быстрое расширение членства

Во время своего президентства в ФИДЕ (1970–1978 годы) Макс Эйве стремился увеличить число государств – членов федерации. Эту же политику

продолжал Флоренсио Кампоманес (президент в 1982–1995 годах). Экс-чемпион мира Анатолий Карпов позднее сказал, что включение многих маленьких и бедных стран в ФИДЕ привело к «вакууму лидерства в мире шахмат, другими словами, к нашей текущей ситуации». Как пишет гроссмейстер Юрий Авербах, присутствие в ФИДЕ большого количества стран «третьего мира» облегчало манипулирование решениями.

Чемпионат мира 1983–1985

События, приведшие к победе в чемпионате мира Гарри Каспарова, вовлекли ФИДЕ в два спора. Устраивая полуфинальные матчи отборочного турнира, которые должны были играть в 1983 г., ФИДЕ приняла решение провести матч Каспарова против Виктора Корчного в Пасадене, штат Калифорния. Советский Союз отказался принять это, так как боялся, что Каспаров эмигрирует, а возможно, потому, что считал Каспарова бóльшей угрозой правящему чемпиону Анатолию Карпову, чем возрастного Корчного. Отказ означал бы, что Каспаров утратит свой шанс оспаривать звание чемпиона мира. Справедливости ради следует отметить, что из предложенных на выбор городов оба соперника назвали Роттердам; кроме того, конфликт возник и по поводу места проведения второго матча Смыслов – Рибли (президент ФИДЕ вопреки желаниям обоих участников назвал местом проведения Абу-Даби, ОАЭ). Президент ФИДЕ Флоренсио Кампоманес провел переговоры с Советским Союзом, и оба матча были сыграны в Лондоне. В 1984 году в состязании чемпионата мира между Карповым и Каспаровым победитель должен был выиграть 6 партий без ограничения количества партий. В первых 27 играх Карпов лидировал со счетом 5–0, но к 48-й партии Каспаров сократил отставание до 5–3. К этому моменту состязание длилось уже 159 дней (с сентября 1984 года до февраля 1985 года), Карпов выглядел опустошенным и многие думали, что Каспаров должен победить. После шести дней переговоров 15 февраля президент ФИДЕ Кампоманес объявил, что состязание закончено без решения вопроса о чемпионстве, новый матч должен начаться в сентябре 1985 г. со счета 0–0, и что он будет состоять из 24 партий. Карпов на пресс-конференции сказал, что он желает продолжить существующее состязание. Тем не менее второй матч был сыгран, Каспаров победил в нем и стал новым чемпионом мира.

С 1992 по 2015 год

В 1992 году Найджел Шорт выиграл отборочный турнир, таким образом, становясь официальным претендентом в борьбе за звание чемпиона мира. ФИДЕ очень быстро приняло предложение Манчестера (Великобритания) провести матч за звание чемпиона мира в 1993 году. Но в это же время Шорт находился в Греции и не мог проконсультироваться, как этого требуют правила ФИДЕ. Изучив ситуацию, Шорт связался с Каспаровым, который не доверял ФИДЕ и его президенту, Флоренсио Кампоманесу, остановившему матч Каспаров-Карпов в 1984 году. Каспаров и Шорт пришли к выводу, что ФИДЕ не в состоянии обеспечить наилучшие финансовые условия для

проведения матча, и заявили, что они будут играть под покровительством новой организации – Профессиональной шахматной ассоциации. В ответ ФИДЕ лишила Каспарова звания чемпиона мира и исключил Каспарова и Шорта из официальных рейтинг-листов. Было также объявлено о матче за звание чемпиона мира между Карповым и Яном Тимманом, которых Шорт победил в полуфинале и финале отборочного турнира. Каспаров и Карпов выиграли свои матчи и теперь два игрока стали называть себя чемпионом мира.

В 1994 году Каспаров пришел к выводу, что отделение от ФИДЕ было ошибкой, потому что и коммерческие спонсоры, и большинство гроссмейстеров не приняли раскол в шахматном мире. Каспаров начал пытаться улучшить отношения с ФИДЕ, поддержал Кампоманеса в борьбе за переизбрание на пост президента ФИДЕ. Но многие делегаты ФИДЕ считали Кампоманеса коррумпированным, и в 1995 году он согласился уйти в отставку. Его преемником стал Кирсан Илюмжинов, президент Республики Калмыкии, Российская Федерация. В следующие годы было предпринято несколько неудачных попыток объединить чемпионат мира; они были неудачны, в частности, из-за требования Каспарова сразу играть объединительный матч, без предварительных отборочных матчей. В 2000 году Владимир Крамник победил Каспарова в матче Всемирного шахматного чемпионата. Но Крамник также не желал играть отборочные матчи и возражал против попытки ФИДЕ заменить чемпионат мира ежегодными турнирами с выбыванием, уменьшения лимита времени на партию, изменений, которые по мысли ФИДЕ, сделают игру более зрелищной. Наконец, в 2006 году объединительный матч был сыгран между Крамником и Веселином Топаловым, у которого Крамник выиграл, несмотря на «Туалетный скандал». Но последствия раскола в шахматном мире проявили себя. ФИДЕ решила, что поскольку Веселин Топалов опоздал к началу отборочного цикла 2007–2009 годов, то у него должен быть «кратчайший вход» в цикл 2007–2009 годов. ФИДЕ также решила, что, поскольку Крамник не выигрывал турнир в 2007 году, то он должен сыграть матч чемпионата в 2008 г. против победителя – и это условие стало применимым, потому что Вишванатан Ананд выиграл турнир и стал чемпионом мира.

С 2015 года

В ноябре 2015 года президент ФИДЕ Кирсан Илюмжинов оказался в санкционном списке США по делу Сирии, в связи с чем в октябре 2017 года Исполком ФИДЕ призвал его не выдвигать свою кандидатуру на следующих выборах. В апреле 2018 года Президентский совет ФИДЕ потребовал от Илюмжинова уйти в отставку, но он отказался это сделать. 13 июля 2018 года комиссия по этике отстранила его от занимаемой должности сроком на 18 месяцев.

Выборы нового президента прошли 3 октября 2018 года на 89-м Конгрессе ФИДЕ в городе Батуми. На пост президента ФИДЕ претендовали

три кандидата: Георгиос Макропулос, Найджел Шорт и Аркадий Дворкович. Во время предвыборной речи Шорт снял свою кандидатуру в пользу Дворковича. Получив по итогам голосования 103 голоса против 78 у Макропулоса, новым главой ФИДЕ стал Аркадий Дворкович.

7 августа 2022 года на генеральной ассамблее Международной шахматной федерации в индийском городе Ченнаи Аркадий Дворкович был переизбран на пост президента ФИДЕ, набрав по итогам голосования 157 голосов. Кроме него на эту должность претендовал Андрей Баришполец, набравший 16 голосов, а также Инал Шерипов и Бахар Куатли, которые сняли свои кандидатуры до выборов. Вице-президентом организации стал 15-й чемпион мира по шахматам Вишванатан Ананд.

Признание МОК

В 1999 году ФИДЕ была признана Международным олимпийским комитетом (МОК) как международная организация, руководящая видом спорта, не входящим в олимпийскую программу. Два года спустя ФИДЕ ввела антидопинговые правила в шахматах в рамках кампании, направленной на то, чтобы шахматы стали частью Олимпийских игр. По шахматам проводится отдельная Шахматная Олимпиада, проходящая раз в два года и представляющая собой командное соревнование.

1.10.7. Чемпионы мира по шахматам среди мужчин

1. Вильгельм Стейниц
2. Эмануэль Ласкер
3. Хосе Рауль Капабланка
4. Александр Алехин
5. Макс Эйве
6. Михаил Ботвинник
7. Василий Смыслов
8. Михаил Таль
9. Тигран Петросян
10. Борис Спасский
11. Роберт (Бобби) Фишер
12. Анатолий Карпов
13. Гарри Каспаров
14. Владимир Крамник
15. Вишванатан Ананд
16. Магнус Карлсен
17. Дин Лижэнь

1-й чемпион мира **Вильгельм Стейниц.**

Годы чемпионства: 1886–1894.

Вильгельм Стейниц (1836–1900) – австрийский и американский шахматист, ставший первым чемпионом мира. Автор нового для своего времени учения о позиционной игре, сменившей ранее доминировавшие идеи «романтической» школы.

2-й чемпион мира **Эмануэль Ласкер.**

Годы чемпионства: 1894–1921.

Эмануэль Ласкер (1868–1941) – выдающийся немецкий шахматист, II чемпион мира, носивший титул в течение 26 лет 337 дней. Он обладал очень тонким позиционным чутьем и прекрасно играл в эндшпиль. Параллельно с шахматами всерьез занимался математикой и философией, неоднократно прерывая выступления ради работы. Автор ряда литературных произведений, научных статей и публикаций по философии. Ласкер стал образцом удивительного шахматного долголетия, играя на высоком уровне до 68 лет.

3-й чемпион мира **Хосе Рауль Капабланка.**

Годы чемпионства: 1921–1927.

Хосе Рауль Капабланка-и-Граупера (1888–1942) – выдающийся кубинский шахматист, третий чемпион мира, доминировавший в 1910–1930-е годы. Его прозвали «шахматным автоматом» за непревзойденное умение играть как в середине, так и в концовке партии. На протяжении восьми лет, с 1916 по 1924 год, Хосе Рауль не уступил ни в одной партии. Известен своей феноменальной интуицией, позволявшей одерживать блестящие победы без фундаментальной теоретической подготовки.

4-й чемпион мира по шахматам **Александр Алехин.**

Годы чемпионства: 1927–1935, 1937–1946.

Александр Александрович Алехин (1892–1946) – выдающийся российский и французский шахматист, первый победитель первенства РСФСР, IV чемпион мира, широко известный атакующим и глубоким комбинационным стилем игры. Был непревзойденным мастером игры вслепую, многократно обновляя собственные достижения, лучшее из которых сеанс на 32 досках.

5-й чемпион мира по шахматам **Макс Эйве.**

Годы чемпионства: 1935–1937.

Макс (Махгилис) Эйве (1901–1981) – выдающийся голландский шахматист и математик, V чемпион мира, экс-президент ФИДЕ. В шахматном мире прославился как прекрасный знаток дебютной теории и непревзойденный тактик.

6-й чемпиона мира по шахматам **Ботвинник Михаил Моисеевич.**

Годы чемпионства: 1948–1957, 1958–1960, 1961–1963.

Михаил Моисеевич Ботвинник (1911–1995) – известнейший советский и российский шахматист, VI чемпион мира, в течение 15 лет (с перерывом) удерживавший за собой это звание. Первый советский обладатель мировой короны и шестикратный чемпион СССР. Ученый, доктор технических наук,

заведующий сектором Института электроэнергетики, автор многочисленных изобретений, запатентованных во многих странах мира.

В 1924 году он стал чемпионом школы, а на следующий год в блестящем стиле побеждает на первенстве Ленинграда, потеряв лишь 0,5 очка. В 1925 году юный Миша Ботвинник стал участником сеанса одновременной игры против самого Р. Капабланки, вынудив великого кубинца признать поражение.

7-й чемпион мира **Василий Смыслов.**

Годы чемпионства: 1957–1958.

Василий Васильевич Смыслов (1921–2010) – известный советский и российский шахматист, VII чемпион мира, крупный шахматный теоретик, пятикратный победитель первенств Европы и девятикратный чемпион Шахматных олимпиад в составе советской сборной.

8-й чемпион мира **Михаил Таль.**

Годы чемпионства: 1960–1961.

Михаил Нехемьевич Таль (1936–1992) – выдающийся советский и латвийский шахматист, VIII чемпион мира по шахматам, шестикратный чемпион Советского союза, многократный победитель Шахматных олимпиад в составе сборной СССР, шестикратный чемпион Европы. В течение 10 лет возглавлял журнал «Шахматы».

9-й чемпион мира **Тигран Петросян.**

Годы чемпионства: 1963–1969.

Тигран Петросян (1929–1984) – легендарный советский шахматист армянского происхождения, международный гроссмейстер, IX чемпион мира, четырехкратный победитель первенств СССР, известный шахматный теоретик и журналист, создатель и первый главный редактор еженедельника «64», кандидат философских наук.

10-й чемпион мира по шахматам **Борис Спасский.**

Годы чемпионства: 1969–1972.

Борис Спасский – известный советско-французский шахматист, десятый чемпион мира, неоднократный чемпион СССР, участник десяти Шахматных Олимпиад в составе сборных Советского Союза и Франции. Заслуженный мастер спорта СССР.

Роберт Джеймс Фишер – 11-й чемпион мира по шахматам.

Годы чемпионства: 1972–1975.

Роберт Джейн Фишер (Бобби Фишер, 1943–2008) – выдающийся американский шахматист, 11-й чемпион мира, неоднократно признававшийся лучшим шахматистом прошлого века.

12-й чемпион мира **Анатолий Карпов.**

Годы чемпионства: 1975–1985.

Анатолий Карпов – один из величайших шахматистов современности, оставивший яркий след в любимой игре миллионов. Став символом побед и достижений советской системы, он не затерялся и в современных российских реалиях, активно проявив себя в общественной и политической жизни.

Гарри Каспаров – 13-й чемпион мира по шахматам.

Годы чемпионства: 1985–1993.

Гарри Каспаров – человек, навсегда вписавший себя в мировую историю шахмат, 13-й чемпион мира. Как только его только не величали: «компьютер с душой», «великий и ужасный», «разрушитель», «большевик». Такие разные прозвища свидетельствуют о ярчайшем характере личности Каспарова, который помимо шахмат хорошо известен и в других областях жизни.

По оценкам многих специалистов, Каспаров на сегодняшний день величайший шахматист мира. Свидетельство этому – огромное количество наград и титулов. Только шахматных «Оскаров» в его коллекции 11. По неофициальным данным, он имеет около полусотни побед в турнирах различного уровня сложности, а также является восьмикратным чемпионом Шахматных Олимпиад.

В 1989 году Гарри Каспаров первым на планете преодолел порог в 2800 пунктов рейтинга Эло, а в конце 90-х годов после нескольких побед в супертурнирах высшей категории он достиг поразительной цифры в 2851 единиц. Это достижение удалось превзойти только Магнусу Карлсену в 2012 году (2861). На протяжении 21 года (1985–2006) Каспаров практически бесспорно доминировал на шахматном олимпе, не позволяя никому сместить себя с первого места. В момент ухода из шахмат, его рейтинг составлял 2812 единиц.

В результате действия Гарри Каспарова и Найджела Шорта, в 1993 году в шахматном мире наступил раскол. Кроме ФИДЕ появилась ПША (Профессиональная шахматная ассоциация). За время раскола (1993–2006) было несколько чемпионов по версии ФИДЕ: Анатолий Карпов (1993–1999), Александр Халифман (1999–2000), Вишванатан Ананд (2000–2002), Руслан Пономарёв (2002–2004), Рустам Касымджанов (2004–2005), Веселин Топалов (2005–2006).

По версии ПША было два чемпиона мира: Гарри Каспаров (1993–2000) и Владимир Крамник (2000–2006).

14-й чемпион мира **Владимир Крамник**.

Годы чемпионства: 2006–2007.

Владимир Крамник – человек, который в шахматах достиг невероятных высот, от которых захватывает дух. Чего стоит один только титул 14-го чемпиона мира, к которому он добавил множество командных достижений высшей пробы и личных побед в супертурнирах.

15-й чемпион мира **Вишванатан Ананд**.

Годы чемпионства: 2007–2013.

Индийский гроссмейстер, который выиграл чемпионат мира по шахматам в 2000, 2007, 2008, 2010, и 2012 году.

В 1983 году, когда Виши было 14 лет, он выиграл индийский национальный чемпионат с максимальным результатом – девять побед в девяти партиях (9:9).

В 1984 году он добился звания международного мастера. В следующем году Ананд выиграл один из трех последовательных национальных чемпионатов. В 16 лет он становится чемпионом Индии.

Ананд шел вверх, победа за победой, заработав международный статус гроссмейстера в 1988 году. В 1991 году Ананд выиграл свой первый крупный международный шахматный турнир, опередив чемпиона мира Гарри Каспарова и экс-чемпиона мира Анатолия Карпова.

16-й чемпион мира **Магнус Карлсен**.

Годы чемпионства: 2013–2023.

Магнус Карлсен (Свен Магнус Карлсен), норвежский гроссмейстер, родился 30 ноября 1990 года (Тёнсберг, губерния Вестфолл, Норвегия) в данный момент проживает близ Осло.

Список достижений Карлсена огромен, несмотря на то, что Норвегия до него никогда не числилась в списке шахматных держав.

В возрасте 8 лет Магнус всерьез увлекся шахматами и даже был освобожден от одного года учебы в начальной школе для участия в международных турнирах. Карлсен занял второе место на чемпионате в возрасте до 12 лет в 2002 году. Летом 2003 года компания Microsoft оплатила годовое турне семье Карлсен, им пришлось продать свою машину и сдать дом в аренду на время поездки.

17-й чемпион мира **Дин Лижэнь**.

Годы чемпионства: 2023 – наше время.

Дин Лижэнь (кит. упр. 丁立人, пиньинь: Dīng Lìrén; 24 октября 1992, Вэньчжоу) – китайский шахматист, гроссмейстер (2009). Чемпион мира ФИДЕ по шахматам (2023). Играет в шахматы с четырех лет.

1.10.8. Чемпионаты мира по шахматам среди женщин

История чемпионатов

Чемпионаты мира по шахматам среди женщин проводятся с 1927 года. Первой «титолованной особой» стала Вера Менчик, которая родилась и жила в России, а потом в Англии. В Лондоне она и стала сильнейшей на чемпионате мира, в Лондоне и погибла – непобежденной – в 1944 году во время налета немецкой авиации.

Борьба за чемпионский титул у женщин возобновилась в 1949 году. На чемпионате в Москве победу одержала советская шахматистка Людмила Руденко. С той поры и до 1991 года шахматная корона оставалась в СССР. В 1953 году ею завладела Елизавета Быкова, она была чемпионкой мира до 1962 года с двухлетним перерывом, во время которого уступала Ольге Рубцовой. А затем пришел черед выдающихся грузинских шахматисток.

С 1962 по 1978 год чемпионкой мира была Нона Гаприндашвили, именем которой в столице Грузии названа улица. При жизни такой чести в Тбилиси

никто не удостоивался. В 1978 году Гаприндашвили передала шахматную корону Майе Чибурданидзе, ставшей самой юной чемпионкой мира в истории шахмат – тогда ей было 17 лет. Только в 1991 году Чибурданидзе проиграла матч на первенство мира китайке Се Цзюнь. Примечательно, что дважды выходила в финал за звание чемпионки мира по шахматам еще одна грузинская шахматистка – Нана Александрия, дважды проигравшая Ноне Гаприндашвили (1975 г.) и Майе Чибурданидзе (1981 г.).

Нашествие из Китая Се Цзюнь была шахматной королевой два срока: с 1991 по 1996 годы и с 1999 по 2001 годы. Она уступала чемпионское звание Жуже Полгар из Венгрии, а потом вернула его (впрочем, сама Полгар свой титул не защищала). В конце 2001 года чемпионат мира среди женщин – второй по нокаут-системе – состоялся в Москве. Действующая чемпионка Се Цзюнь в турнире не участвовала. Новой чемпионкой мира тоже стала китайка Чжу Чэнь, одолевшая россиянку Александру Костенюк в бескомпромиссном финале, где не было ни одной ничейной партии и дело дошло до тай-брейка. Летом 2004 года – опять-таки без участия обладательницы титула – в Элисте был проведен предшествующий нынешнему чемпионат мира. Антоанета Стефанова в финальном поединке победила россиянку Екатерину Ковалевскую. А весной 2006 года чемпионкой стала китайка Сюй Юйхуа, победившая в финале Алису Галлямову.

Стоит отметить, что сильнейшая современная шахматистка планеты (по рейтингу с середины 1990-х Юдит Полгар участвует только в мужских соревнованиях, даже в матчах за чемпионство среди женщин она никогда не играла.

Чемпионки мира по шахматам

1. Вера Менчик (1927–1944)
2. Людмила Руденко (1950–1953)
3. Елизавета Быкова (1953–1956), (1958–1962)
4. Ольга Рубцова (1956–1958)
5. Нона Гаприндашвили (1962–1978)
6. Майя Чибурданидзе (1978–1991)
7. Се Цзюнь (1991–1996), (1999–2001)
8. Сьюзен Полгар (1996–1999)
9. Чжу Чэнь (2001–2004)
10. Антоанета Стефанова (2004–2006)
11. Сюй Юйхуа (2006–2008)
12. Александра Костенюк (2008–2010)
13. Хоу Ифань (2010–2012), (2013–2015)
14. Анна Ушенина (2012–2013)
15. Мария Музычук (с 2015)
16. Тань Чжунъи (2017–2018)
17. Цзюй Вэньцзюнь с 2018.

Чемпионат Европы по шахматам проводится с 2000 года Европейским Шахматным Союзом (англ. European Chess Union). Турниры проходят по швейцарской системе. Кроме титула чемпиона Европы, на них разыгрываются путевки на Кубок мира.

Шахматы присутствовали в программе только летних Универсиад 2011 и 2013 гг. как дополнительный вид спорта (англ. optional sport). В соревнованиях участвовали мужские, женские и смешанные команды.

1.10.9. Шахматы в СССР

История шахмат на территории СССР насчитывает свыше 1000 лет. Об этом свидетельствуют археологические находки в Афрасиабе (городище на окраине Самарканда; VII–VIII веках), Фергане и в других районах, шахматный трактат Абу-ль-Фатха (XI–XII веках), дошедшие до нас имена мастеров шатранджа, среди которых были таджики, хорезмийцы и другие древние народы Средней Азии, внесшие заметный вклад в развитие средневековых шахмат. Известны были своим увлечением шахматами российские цари Иван Грозный (1533–1584) и Алексей Михайлович (1645–1676, Александр Пушкин, Лев Толстой, Иван Тургенев и многие другие. Шахматы в СССР стали одной из областей культуры, средством активного отдыха трудящихся и воспитания молодежи. В СССР шахматы стали поистине народной игрой.

1920-е

В октябре 1920, в условиях послевоенной разрухи и голода, Всевобуч провел 1-й чемпионат страны, в котором участвовали почти все ведущие мастера. Наиболее крупными шахматными центрами оставались Москва и Петроград, однако шахматная жизнь оживилась и в других городах – Киеве, Харькове, Минске, Одессе, Иванове, Новосибирске, Омске. Выдвинулась новая плеяда мастеров: Н. Григорьев, М. Кляцкин, Н. Зубарев, А. Сергеев (Москва), П. Романовский, А. Ильин-Женевский, С. Готгильф, А. Модель (Петроград), Я. Вильнер, Б. Верлинский (Одесса), В. Созин (Новгород) и другие.

К середине 1923 года рост шахматного движения в стране потребовал объединения шахматных сил страны, укрепления связей между кружками. Активность в решении этих задач проявило Петроградское шахматное собрание (основано в 1921 г.), которое провело ряд соревнований (матч Петроград – Москва, 1922 г.; первенство страны 1923 г. и другие), основало журнал «Шахматный листок» (1922 г.), выступило инициатором восстановления Всероссийского шахматного союза (1923 г.). Возрастало число шахматных кружков при профсоюзах, рабочих и красноармейских клубах, на заводах и фабриках. Всесоюзный шахматный съезд (1924 г.), проходивший под лозунгами «Шахматы – орудие интеллектуальной культуры» и «Дорогу шахматам в рабочую среду», призвал сделать шахматное искусство достоянием трудящихся, наметил новые пути и формы шахматной деятельности в стране. Шахматное движение в России стало пользоваться поддержкой со стороны государства, которое рассматривало шахматы как одну из важных областей

культуры. Съезд распустил Всероссийский шахматный союз и учредил Всесоюзную шахматную секцию, председателем которой был избран Н. Крыленко. Секция с начала своей деятельности взяла решительный курс на развитие массовости. Мощным стимулом повышения интереса трудящихся к шахматам послужил Первый Московский международный турнир (1925 г.), в котором участвовал ряд выдающихся зарубежных шахматистов во главе с Капабланкой и Эм. Ласкером. Турнир вызвал в стране настоящую «шахматную горячку».

Как сказал чешский гроссмейстер, теоретик и шахматный композитор, в 20-е годы один из сильнейших шахматистов мир Р. Рети:

Я счастлив находиться в стране, где шахматы становятся народной игрой. Мастера, сознающие, что они творят для широчайших масс, а не для замкнутых кругов, смогут проявить себя во всем блеске.

В 1927 году состоялся 1-й чемпионат СССР среди женщин, победу в котором одержала О. Рубцова. Всесоюзный шахматный съезд (1931 г.) подвел итоги работы советской шахматной организации и наметил меры по дальнейшему распространению шахмат среди трудящихся.

В 30-х гг. выдвинулась группа молодых талантливых мастеров во главе с М. Ботвинником: В. Алаторцев, С. Белавенец, И. Кан, В. Макогонов, В. Раузер, В. Рагозин, Н. Рюмин, В. Чеховер, М. Юдович и другие. Однако в международных соревнованиях 1928–1932 гг. советские шахматисты почти не участвовали.

Планомерная работа по развитию шахмат в стране, постоянная государственная поддержка способствовали массовости шахматного движения: первенство ВЦСПС (1936 г.) охватило 700 тыс. шахматистов (победители – Г. Лисицын и Чеховер); в турнире заводов-гигантов (1936 г.) участвовало 100 тысяч человек. В Москве начала издаваться (1935 г.) первая в мире шахматно-шашечная газета «64». Состоялся первый чемпионат колхозных шахматистов (Москва, 1939 г.), который выиграл Т. Тайлиев (Туркменская ССР). Под лозунгом «Шахматы – в рабочую семью» был организован матч-турнир семей (Баку, 1935 г.).

1930-е

В 1930-х гг. начали регулярно проводиться всесоюзные детские и юношеские соревнования, были созданы шахматные секции во Дворцах пионеров Москвы, Ленинграда, Киева, Тбилиси, Ташкента, Харькова, Одессы и других, которые воспитали многих будущих шахматных мастеров.

Заметно оживилась шахматная жизнь в союзных республиках. На Украине выдвинулась (1931–1940 гг.) группа талантливых мастеров: И. Болеславский, Д. Бронштейн, А. Константинопольский, И. Погребысский и другие; в Киеве стала издаваться газета «Шахіст» (с 1936 г.). В Белоруссии (1929–1939 гг.) появились мастера – И. Мазель, Г. Вересов (Минск), А. Маневич (Гомель), В. Силич (Витебск). В Латвии, Литве, Эстонии после провозглашения Советской власти (1940 г.) открылись новые возможности для развития шахмат. Первые

шахматные мастера появились и в республиках Закавказья – Г. Каспарян (Армянская ССР), В. Гоглидзе и А. Эбралидзе (Грузинская ССР). Большую роль в популяризации шахмат в республиках Закавказья сыграло проведение 10-го чемпионата СССР в Тбилиси (1937 г.). В общекомандных первенствах республик Средней Азии (1934, 1939 гг.) победительницей стала команда Узбекской ССР, где значительный вклад в развитие шахмат внес Фрейман (Ташкент). В 1930-х гг. шахматы в СССР действительно стали народной игрой.

Быстрый рост советского шахматного движения и мастерства ведущих советских шахматистов в 1930-е гг. обусловил необходимость их встреч с сильнейшими зарубежными мастерами. Начало таким встречам положил матч Ботвинник – Флор (1933) – его результат (ничья – 6:6) показал, что советский чемпион не уступал по силе ведущим шахматистам мира. Успехи в Ленинградском турнире с участием М. Эйве и Х. Кмоха (1934 г.), 2-м и 3-м Московских международных турнирах (1935 и 1936 гг.), Ноттингемском (1936 г.) и «АВРО» (1938 г.) турнирах выдвинули Ботвинника в число основных претендентов на мировое первенство.

1940-е

К началу Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.) советская шахматная организация превратилась в одну из крупнейших в мире по числу квалифицированных шахматистов: в ее рядах насчитывалось 7 гроссмейстеров и 50 мастеров. Выдающихся успехов добились советские шахматисты в области теории шахмат: международное признание получили теоретические исследования В. Ненарокова И. Рабиновича, Левенфиша, Юдовича, Белавенца, Раузера (дебют); Романовского (миттельшпиль); Рабиновича, Созина, Григорьева (эндшпиль).

В период войны

Во время войны советские шахматисты сражались на фронте или самоотверженно трудились в тылу. В боях с фашистскими захватчиками погибли мастера С. Белавенец, Л. Кайев, М. Стольберг, В. Силич. В дни блокады Ленинграда советская шахматная организация потеряла А. Ильина-Женевского, И. Рабиновича, А. Троицкого, Л. Куббеля, Раузера и других. Ведущие шахматисты выступали в госпиталях перед ранеными красноармейцами, читали лекции, организовывали турниры, давали сеансы одновременной игры. В годы войны состоялся ряд соревнований: 1941/1942 гг. – первенство Москвы (победитель – И. Мазель), 1942 г. – двухкруговой турнир в Москве (И. Бондаревский), турниры в Свердловске (В. Рагозин) и Куйбышеве (И. Болеславский); 1943 г. – турниры в Свердловске (М. Ботвинник), Москве в честь 25-летия Красной Армии (Е. Загорянский и В. Рагозин) и 2 турнира в Куйбышеве (победитель первого – А. Константинопольский; второго – И. Болеславский).

После войны

Первым крупным международным соревнованием после войны был радиоматч команд СССР и США (1945 г.), который закончился победой

советских шахматистов – $15\frac{1}{2} : 4\frac{1}{2}$. Матч показал, что СССР стал сильнейшей шахматной державой мира. История мировых шахмат в последующие годы свидетельствовала о силе советской шахматной школы.

С конца 40-х советские шахматисты выходили победителями многих крупнейших международных соревнований. Матч-турнир на первенство мира 1948 г. закончился победой М. Ботвинника, ставшего первым советским чемпионом мира.

После смерти Алехина (1946 г.) из 8 чемпионов мира 7 – представители СССР: М. Ботвинник, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский (позднее – Франции), А. Карпов, Г. Каспаров. У женщин с 1950 г. по 1991 г. титулом чемпионки мира бессменно владели советские шахматистки: Л. Руденко, Е. Быкова, О. Рубцова, Н. Гаприндашвили, М. Чибурданидзе.

1950-е

В 1952—1990 гг. мужская команда СССР на Всемирных шахматных олимпиадах 18 раз (из 19; кроме 1978; в 1976 не участвовала) завоевывала 1-е место; женская команда с 1957 по 1990 – победительница 10 шахматных олимпиад (кроме 1988 и 1990; в 1976 не участвовала). С 1957 года титул сильнейшей команды Европы бессменно принадлежал советским шахматистам. Они – неоднократные чемпионы мира и Европы среди юношей и студентов.

1960-е

В 1960-е продолжает укрепляться всеобщее увлечение шахматами в СССР. Шахматами занимается высшее командование Советской армии. Министр обороны СССР Р. Я. Малиновский составлял шахматные задачи, печатавшиеся в журналах, и участвовал в конкурсах решателей. Первый заместитель министра обороны СССР и бывший начальник Генерального штаба РККА Г. К. Жуков еще в 1953 г. распорядился проводить шахматные турниры в военных округах. Н. Ф. Шестопалов, в дальнейшем заместитель министра обороны СССР, любил шахматы, был кандидатом в мастера спорта, давал сеансы одновременной игры, участвовал в различных турнирах. Шахматные соревнования проводятся в Домах офицеров.

1970-е

В 1970–1980-х годах в СССР выросло новое поколение талантливых шахматистов: А. Карпов, Г. Каспаров, А. Белявский, Р. Ваганян, А. Юсупов, В. Салов, А. Соколов, Н. Александрия, С. Матвеева, Н. Иоселиани и другие.

1980-е

В 1985 и 1989 гг. советские шахматисты – победители первых двух командных чемпионатов мира.

Мировое признание завоевали советские мастера шахматной композиции. Задачи и этюды А. Троицкого, Л. Куббея, братьев Василия и Михаила Платовых, М. Либуркина, Л. Лошинского, В. Королькова, Г. Каспаряна, В. Брона, Г. Надареишвили, А. Гурвича, В. Руденко и других вошли в сокровищницу мирового шахматного искусства.

Характерной чертой развития шахмат в СССР являлось также постоянная работа над проблемами теории, истории и методики преподавания шахмат. Достижения в этих областях получили мировое признание.

1.10.10. Развитие шахмат на территории современной Беларуси. Достижения белорусских спортсменов на международной арене

Археологические раскопки свидетельствуют о том, что шахматы были известны на территории современной Белоруссии не позднее XI века; в их числе находки шахматных фигур XII века из камня (ладья; Гродно, 1931) и кости (ладья и пешка, Волковыск, 1954; ферзь, Лукомль, 1966; король, Берестье, 1976, и Луцк, 1986). На территорию современной Беларуси шахматы проникли не с Запада, а с Востока, вероятно через Хорезм и Хазарию, не позже IX–X вв.

После образования БССР (1919 г.) развитие шахмат приобрело организованный характер. В 1922 г. состоялось 1-е первенство Минска, которое выиграл А. Касперский. В 1923 г. он возглавил (вместе с Р. Шукевичем-Третьяковым) в Минске шахматно-шашечную секцию. В газете «Звезда» открылся шахматный отдел (1923 г.). В начале 1920-х годов прошли шахматные первенства Бобруйска, Витебска, Гомеля, Полоцка и других городов. В мае 1927 г. в Минске состоялся массовый турнир молодежи (600 участников). В конце 1920-х – начале 1930-х годов развитию шахмат способствовало проведение Всебелорусского командного турнира городов (1928 г.), соревнований колхозников и рабочих (1930 г.), 1-го Всебелорусского шахматно-шашечного турнира пионеров и школьников (1933/1934 г.).

Популярность шахмат росла также благодаря лекциям и сеансам одновременной игры Е. Боголюбова (1925 г.), С. Флора и Н. Рюмина (1935 г.), А. Лилиентала (1935, 1936 гг.), Эм. Ласкера (1936 г.). Эмануэль Ласкер – второй в истории шахмат чемпион мира с 1894 по 1921 год, шахматный теоретик и литератор, математик однажды сказал, что минские шахматисты первой категории не уступают в силе игрокам первой категории Москвы.

В 1936 г. в минском Дворце пионеров открылась детская шахматная школа.

В 1920–1930-х годах шахматисты Белоруссии добились первых успехов во всесоюзных соревнованиях: команда Белоруссии выиграла Всесоюзный командный турнир (Москва, 1927 г.); С. Белавенец, Г. Вересов, А. Касперский, С. Розенталь и другие стали участниками ряда финалов чемпионатов СССР. Г. Вересов выиграл матч у В. Панова – 9 : 7 и завоевал звание мастера спорта СССР (1937 г.). 1-й чемпионат Белоруссии состоялся в 1924 г.; чемпионом стал С. Розенталь. Всего состоялось 53 чемпионата (1924–1987 гг.). Наиболее число раз чемпионом становились: А. Капенгут, В. Сайгин (по 7), Г. Вересов и А. Суэтин (по 6), В. Дыдышко (5), В. Силич (3).

Чемпионаты Белоруссии среди женщин проводятся с 1928 г., 1-й чемпионкой стала С. Дукер. Наибольшее число раз чемпионками становились:

Г. Арчакова (8), К. Зворыкина (5), Т. Головей (3). В начале 1950-х годов прошли массовые соревнования с участием свыше 7 тысяч шахматистов.

Сборная команда Белоруссии – участница командных чемпионатов СССР (с 1953 г.): 1953 г. – 7-е; 1955 г. – 8-е; 1958 г. – 6–7-е; 1960 г. – 7–8-е; 1962 г. – 5–6-е; 1969 г. – 7-е; 1972 г. – 8-е; 1981 г. – 7-е; 1985 г. – 13-е места.

Спартакиад народов СССР (с 1959): 1959, 1975 и 1983 гг. – 8-е; 1963 г. – 3-е; 1967 г. – 5-е; 1979 г. – 10-е; 1986 г. – 7-е (мужчины) и 9-е места (женщины).

Сборная команда Белоруссии участвовала в международных матчах с командами различных стран (с 1954 г.), в том числе с шахматистами Венгрии (см. Белорусская ССР – Венгрия матчи), ГДР (см. Белорусская ССР – ГДР матчи), Польши (см. Белорусская ССР – Польша матчи) и другими.

Белорусская школа шахмат считалась одной из сильнейших в СССР. В 1950–1980-х годах белорусские шахматисты добились крупных успехов на различных всесоюзных и международных соревнованиях: И. Болеславский, А. Суэтин, В. Купрейчик – победители и призеры ряда крупных всесоюзных и международных соревнований; К. Зворыкина – участница матча на первенство мира (см. Быкова – Зворыкина матч) и победительница в составе сборной команды СССР двух олимпиад (1957, 1963 гг.); В. Дыдышко, А. Капенгут, Головей, С. Юферов – призеры ряда всесоюзных соревнований; Б. Гельфанд – чемпионата СССР (1985 г.) и Европы (1987/1988 г.) среди юношей.

Развитию и популяризации шахмат способствует проведение в Белоруссии ряда крупных всесоюзных и международных соревнований, в том числе Сокольского мемориалов, Минских турниров международных; шахматная специализация при Белорусском институте физической культуры (с 1982 г.); открытие Дворца шахмат и шашек (Минск, 1985 г.) и детских шахматных клубов по месту жительства («Дебют», «Каисса», «Прходная пешка» и других). С середины 1970-х годов республиканское телевидение транслирует шахматную передачу – клуб «Гамбит». Шахматные секции организованы в 7800 коллективах физкультуры, где занимается свыше 120 тысяч человек, в том числе около 33 тысяч школьников; около 37 тысяч человек имеют шахматные разряды. Шахматные отделения работают в 24 ДЮСШ, в Минске – специализированная шахматно-шашечная ДЮСШ, в которой занимается свыше 4 тысяч ребят (1982 г.).

Заочные шахматы

С 1962 г. проводятся чемпионаты Белоруссии по переписке. Победителем 1-го Всебелорусского шахматного турнира по переписке стал кандидат в мастера спорта СССР И. Поздняк. В конце 1960-х годов турнир по переписке организовала газета «Минская правда».

Шахматная композиция

Шахматная композиция начала развиваться в 1950-х годах – проводится ряд республиканских конкурсов составления задач. Популяризации шахматной композиции способствовали шахматные отделы в газет «Знамя юности» и «Звезда». В конце 1950-х годов первых успехов на всесоюзных и

международных соревнованиях добился В. Гебельт – чемпион СССР (1959 г.) по разделу двухходовок, неоднократный призер крупных международных конкурсов. Команда шахматных композиторов Белоруссии успешно выступила в ряде командных первенств СССР: 1956–1957, 1957–1958 и 1981–1982 гг. – 3-е; 1963–1964 гг. – 2-е; 1968–1969 и 1970–1971 гг. – 1-е места. В личных чемпионатах Белоруссии побеждали: 1-й чемпионат (1976) – двух-, трех- и многоходовки – В. Гебельт, этюды – Е. Двизов; 2-й (1977 г.) – двухходовки – Н. Быков, трехходовки – В. Сычѳв, многоходовки – В. Гебельт, этюды – Е. Двизов; 3-й (1981 г.) – двух-, трех- и многоходовки – В. Гебельт, этюды – Е. Двизов; 4-й (1985 г.) – двух- и трехходовки – В. Гебельт, многоходовки – В. Сычѳв, этюды – Л. Пальцев.

Изданные книги

Всего в Белоруссии выпущено около 30 книг по истории, теории, судейству и другим вопросам шахматной культуры (1955–1986 гг.). С 1979 г. в Минске выходит журнал «Шахматы, шашки в БССР».

Шахматисты

Шахматная организация Белоруссии насчитывает (1986 г.) 2 гроссмейстера (К. Зворыкина и В. Купрейчик), 3 международных мастеров (Б. Гельфанд, В. Дыдышко и С. Юферов), свыше 30 мастеров спорта СССР.

Выдающиеся белорусские шахматисты

Выдающиеся белорусские шахматисты: И. Болеславский, Л. Полугаевский, А. Ройзман, Г. Вересов, В. Купрейчик, А. Суэтин навеки оставили свое имя в истории шахмат.

И. Болеславский

Если заводить речь об истории белорусских шахмат, то фигурой самой значимой и масштабной в них следует признать Исаака Болеславского – одного из самых ярких теоретиков СССР, а значит, и всей планеты. Он так и не стал чемпионом СССР, хотя подбирался к этому званию неоднократно. Рано почувствовав тренерский дар, Болеславский решил посвятить себя развитию шахмат и подготовке чемпионов. В чем немало преуспел.

В Минск он переехал в 1951 году в возрасте 37 лет. 20 лет, что отмерила ему судьба сверх того, прошли очень продуктивно. Он играл в чемпионатах Минска и БССР, делился опытом с юными шахматистами, воспитал целую плеяду новых талантов, которые составят славу и стиль белорусской шахматной школы. Помимо того, был секундантом Василия Смыслова на победном для него турнире претендентов (1956), а три года спустя за помощью к Болеславскому обратился и Тигран Петросян. Их содружество было долгим и плодотворным. Сам Болеславский тоже мечтал о короне чемпиона и даже участвовал в турнире претендентов, но для того чтобы приблизиться к мечте на расстояние шага, ему не хватило буквально чуть-чуть: в решающей партии он уступил своему другу Давиду Бронштейну, который тоже имеет отношение к нашей стране. Они оба, и Бронштейн, и Болеславский в составе сборной СССР

выиграли олимпиаду-1952. А в 1984-м Бронштейн женился на дочери Болеславского Татьяне, и переехал в Минск.

Л. Полугаевский

Самым титулованным белорусом, шесть раз побеждавшим в олимпиадах, является Лев Полугаевский (1966, 1968, 1970, 1980, 1982 и 1984 гг.). Будущий гроссмейстер родился в Могилеве и это все, что связывает его с нашей землей. С началом Великой Отечественной войны семья Полугаевских эвакуировалась в Куйбышев, там юный Лева и влюбился в шахматы. Был чемпионом СССР, а также тренером-консультантом А. Карпова во время его знаменитых матчей на первенство мира с диссидентом В. Корчным (1978 и 1981 гг.). В 1984 году олимпиаду выиграл Владимир Тукмаков, который готовил и сборную Беларуси к турниру в Батуми. Наставник он великолепный, признавался лучшим тренером ФИДЕ, а команда Украины под его началом дважды (2004, 2010 гг.) становилась победителем шахматных олимпиад. Также отметим Бориса Гельфанда, который обзавелся титулом в последний год выступления сборной СССР (1990 г.). Борис Абрамович, кстати, «полный олимпийский кавалер», в 2008-м и 2010-м он брал серебро и бронзу уже в составе израильтян. Воспитанник нашей школы шахмат и чемпион Беларуси – 1994 г. Юрий Шульман также блеснул, уехав: ему досталось третье место, завоеванное со сборной США.

Дабы не прослыть гендерными невежами, отметим на нашей шахматной доске не только королей, но и королев. Таковая одна – Кира Зворыкина, победитель олимпиады в 1957 и 1963-м годах. Родилась она в Украине, жизнь окончила в Москве, а миттельшпиль (середина, основная часть шахматной партии) провела в Минске. Становилась неоднократной чемпионкой республики и даже возглавляла федерацию шахмат Белорусской ССР.

А. Ройзман

Советский и белорусский шахматист, мастер спорта СССР (1957 г.), международный мастер ИКЧФ (1995 г.), международный арбитр (1995 г.).

Научился играть в шахматы в родном Бобруйске у старшего брата в возрасте 7 лет, в 1947 г. занял 4-е место в чемпионате Бобруйска. Чемпион Бобруйской области 1948 г., неоднократный чемпион Минска (1949, 1950, 1952, 1956 гг.). Впервые выступил в полуфинале чемпионата БССР в 1949 г. и занял 3-е место. Дебютировал в финале чемпионата БССР в 1950 г. 4–5 места. Чемпион Белоруссии 1966 г., в 1967, 1970 и 1973 годах разделил 1–3-е места. Победитель Мемориала Сокольского 1971 г., турнира мастеров Белоруссии и Прибалтики 1972 г., бронзовый призер (в составе команды БССР) Спартакиады народов СССР 1963 г. Чемпион Беларуси по быстрым шахматам среди ветеранов старше шестидесяти лет 2002 г. Участник 24 чемпионатов Белорусской ССР, в 1949–1979 годах входил в состав сборной команды Белоруссии. Старший тренер сборной республики среди инвалидов по зрению, которая в 1996 году заняла 3-е место на Всемирной шахматной Олимпиаде. Преподаватель и ведущий народной шахматной школы в Минском шахматном

клубе. До 2013 г. руководил шахматным клубом «Ладья» при Республиканском центре олимпийской подготовки по шахматам и шашкам (г. Минск). Долгое время вел шахматные отделы в белорусских изданиях: «Народная воля», «Народная газета» и др.

Автор книг:

300 партий-миниатюр. – Минск : Полымя, 1972. – 167 с.

Шахматисты Белоруссии (с соавторами). – Минск : Беларусь, 1972.

Шахматные дуэли. – Минск : Беларусь, 1976.

Шахматные миниатюры. 400 комбинационных партий. – Минск : Полымя, 1978. – 216 с.

444 сраженных короля. – Минск : Полымя, 1987. – 270 с.

Г. Вересов

Советский шахматист и историк. Мастер спорта СССР по шахматам (1937 г.), международный мастер (1950 г.).

Шестикратный чемпион Белоруссии (1936, 1939, 1941, 1956, 1958 и 1963 гг.) – в 1956 г. разделил 1–2-е места с Б. Гольденовым. Участник трех чемпионатов СССР (таблица 3). Шахматный теоретик, автор дебюта, получившего название Система Вересова (1. d4 d5 2. Kc3 Kf6 3. Cg5). Окончил Белорусский государственный университет в 1938 г. по специальности «математика». Добровольно ушел на фронт в июле 1941 г., участник Великой Отечественной войны. В октябре 1941 г. в Вяземском сражении в ходе оборонительных боев за Москву был тяжело ранен, до марта 1942 г. находился на лечении в госпитале. 28 декабря 1942 года награжден медалью «За боевые заслуги». В запас вышел в звании гвардии капитана.

В 1944–1945 гг. служил представителем СНК БССР по делам переселения при польском правительстве. В 1948–1951 гг. обучался в аспирантуре Академии общественных наук при ЦК ВКП(б).

Кандидат исторических наук (1951 г., тема диссертации «СССР и борьба народно-демократической Польши за западные земли»). В 1952 г. и с 1958 по 1960 гг. работал старшим научным сотрудником Института истории АН БССР; в 1952–1958 гг. руководил Белорусским обществом дружбы с зарубежными странами. В 1940-х годах некоторое время возглавлял шахматно-шашечную секцию, а в 1950-х – федерацию шахмат при спорткомитете БССР.

Награды: медаль «За боевые заслуги» (28.12.1942).

Таблица 3 – Основные спортивные результаты.

Год	Турнир	Результат	Место
1934	Отборочный турнир к 9-му чемпионату СССР (Тбилиси)	6½ из 13	6–7
1934/1935	9-й чемпионат СССР	9 из 19	13–14
1937	Квалификационный матч с В. Пановым	9 : 7	
1940	12-й чемпионат СССР	10½ из 19	7–9
1944	13-й чемпионат СССР	7½ из 16	8–10

В. Купрейчик

Белорусский, ранее советский, шахматист, гроссмейстер (1980 г.). Член зала славы ФИДЕ.

С шахматами Виктора познакомил отец, участник Великой Отечественной войны, освобождавший Минск, а после до конца жизни работавший экономистом на фабрике «Коммунарка», и дядя. Занимался шахматами в шахматном кружке Дворца пионеров, школьником выполнил норматив мастера спорта. Окончил Белорусский государственный университет, журналист. В составе студенческой сборной команды СССР побеждал на чемпионатах мира 1968, 1969 и 1974. Чемпион Белоруссии (1972, 2003). Победитель Всесоюзного турнира молодых мастеров (1970 и 1974). Участник восьми чемпионатов СССР (1969–1987 гг.); лучшие результаты: 1979 – 5–7-е; 1980–1981 гг. – 6–9-е; 1987 г. – 8–11-е места.

Успешно выступил в ряде крупных международных соревнований: Рига (1967 г., юношеский турнир) – 2-е; Тршинец (1967 г.) и Сомбор (1970 г.) – 2–3-е; Дортмунд (1975 г.) – 6–7-е; Вейк-ан-Зее (1977 г., побочный турнир) – 1-е; Кировакан (1978) – 1–2-е; Рейкьявик и Медина-дель-Кампо (1980 г.) – 1-е; Гастингс (1981/1982 г.) – 1-е; Минск (1982 г.) – 4–6-е; Нью-Дели (1982 г.) – 2-е; Барселона (1984 г.) – 2–3-е; Зеница (1985 г.) – 1-е; Львов (1986 г.) – 5-е; Виннипег (1986 г., 52 участника) – 1–2-е; Западный Берлин (1987 г.) – 2–8-е; Мальмё (1987/1988 г.) – 1–2-е места.

Приведем несколько характеристик от известных шахматистов:

Алексей Суэтин: Шахматист яркого комбинационного стиля, отличающийся богатой фантазией, отсутствием какого-либо шаблона, всегда готовый идти на риск;

международный арбитр *Сало Флор.* Главный судья 47-го чемпионата СССР, Минск, клуб имени Дзержинского, декабрь 1979 года: Хочу сказать несколько добрых слов в адрес Купрейчика. Он был, пожалуй, самым большим «драчуном».

На 47-м чемпионате СССР в Минске одержал пять побед подряд, повторив рекорд Василия Смыслова на чемпионате СССР 1944 года. На следующем, 48-м чемпионате, начал с 5 побед кряду.

Последний турнир с его участием состоялся в Минске за две недели до его смерти.

А. Суэтин

Советский шахматист, гроссмейстер (1965 г.). Тренер Тиграна Петросяна в соревнованиях на первенство мира (1963–1971, 1979–1980 гг.), шахматный теоретик и литератор.

В детстве у отца научился игре в шахматы. Потом занимался во Дворце пионеров города Тулы, выполнил норму первой категории в 1944 году. После войны жил в Туле (до 1953 г.), Минске (1953–1968 гг.), затем в Москве. В 21 год стал кандидатом в мастера, окончил институт.

В 1950 году выполнил норму мастера спорта и дебютировал в финале чемпионата СССР. Всего же Суэтин выступал в финалах этих соревнований 10 раз. Лучшие результаты были достигнуты в 1960-х годах: 4–6-е места (1963 г.) и 4–5-е (1965 г.).

В Киеве Суэтин выступил уже как представитель Белоруссии. В 1953 г. он вместе с Кирой Зворыкиной переехал в Минск, где началось его творческое содружество с гроссмейстером И. Болеславским. В 1953–1961 гг. А. Суэтин принял участие в шести чемпионатах БССР по шахматам и неизменно выходил победителем (лишь в 1953 г. он разделил 1–2-е места с мастером В. Сайгиным). В это же время он начал писать книги и статьи по шахматам, вести шахматные передачи на белорусском телевидении. Суэтин стал первым представителем БССР, добившимся звания международного гроссмейстера.

В 1961 году А. Суэтин вошел в команду претендента Тиграна Петросяна в матче за мировое первенство с М. Ботвинником. В матче-реванше 1963 года Петросян стал чемпионом мира, полностью выиграв Ботвинника, а Суэтин через два года – международным гроссмейстером, выиграв турниры в Сараево и Копенгагене (1965 г.). Впоследствии на его счету было 10 побед в международных турнирах.

С начала 1970-х и до конца 1980-х Суэтин занимался преимущественно тренерской работой и литературной деятельностью, в 1970 году тренировал Б. Спасского. Работал в качестве шахматного комментатора на советском Центральном телевидении, с 1984 года комментировал матчи на первенство мира между Карповым и Каспаровым. В 1996 году стал чемпионом мира среди «сеньоров». Автор более 40 книг по теории дебюта и миттельшпиля, а также вышедших за рубежом работ о советских чемпионах мира – Ботвиннике и Петросяне, гроссмейстерах Кересе и Бронштейне.

1.10.11. Вид спорта на Всемирных Шахматных Олимпиадах, чемпионатах мира, Европы, Всемирных универсиадах

В 1999 г. международная шахматная федерация была признана МОК, что, по сути, означает признание шахмат не только видом спорта, но и перспективным кандидатом на включение шахмат в олимпийскую программу. Считалось, что вероятнее всего, шахматы станут зимним олимпийским видом спорта уже в ближайшие годы.

Всемирные шахматные олимпиады, командные соревнования стран и территорий – членов ФИДЕ (таблица 4).

Проводятся с 1927 (мужские; до 1940 г. назывались «Турниры наций») и с 1957 г. (женские). Мужские команды-победительницы награждаются Кубком Ф. Г. Гамильтона-Рассела (по имени учредителя – английского общественного деятеля), женские – Кубком В. Менчик (по имени первой чемпионки мира). Проводятся (после ряда изменений регламента) 1 раз в 2 года по швейцарской системе (в очередном туре между собой встречаются команды, имеющие

одинаковое количество очков; соперники не могут играть друг с другом дважды) в 14 туров.

Таблица 4 – Выступление сборной команды Республики Беларусь на Шахматных Олимпиадах.

Шахматная олимпиада		
Год	Город	Место
1992	Манила	не участвовала
1994	Москва	12
1996	Ереван	33
1998	Элиста	13
2000	Стамбул	32
2002	Блед	17
2004	Кальвиа	18
2006	Турин	36
2008	Дрезден	18
2010	Ханты-Мансийск	14
2012	Стамбул	29
2014	Тромсё	11
2016	Баку	14
2018	Батуми	
2020	Ханты-Мансийск	

Развитие шахмат в Республике Беларусь

Развитие и популяризацию шахмат как вида спорта на территории Республики Беларусь осуществляет Белорусская федерация шахмат (БФШ). БФШ занимается укреплением позиций и повышением престижа белорусских шахмат на международной арене, развитием международных спортивных связей в области шахмат во всех их формах, организацией и проведением международных и республиканских мероприятий и соревнований, совершенствованием системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и тренеров по шахматам.

Национальная Белорусская федерация шахмат основана в 1992 году и тогда же принята в Международную шахматную федерацию (FIDE), а в 1998 году – во вновь созданный Европейский шахматный союз (ECU). В настоящее время президентом Белорусской федерации шахмат является Сычук Сергей Сергеевич (с 30.11.2021).

Также в 1992 году была создана национальная команда Республики Беларусь по шахматам.

Шахматы – популярный в Беларуси вид спорта. Несколько тысяч юных шахматистов повышают свое мастерство в 11 отделениях шахмат детско-юношеских спортивных школ и 3 СДЮШОР по шахматам, а также домах детского творчества и других внешкольных учреждениях. На вершине этой пирамиды – РЦОП по шахматам и шашкам.

Высшими международными спортивными шахматными званиями являются звания «международный гроссмейстер» и «женский международный гроссмейстер», присваиваемые ФИДЕ.

В настоящее время в Беларуси имеется 22 международных гроссмейстера и 32 международных мастера.

Международные гроссмейстеры Беларуси

Азаров Сергей, Жигалко Сергей, Александров Алексей, Ступак Кирилл, Федоров Алексей, Жигалко Андрей, Майоров Никита, Ковалев Андрей, Дыдышко Вячеслав, Горовец Андрей, Романенко Владимир, Тетерев Виталий, Каспаров Сергей, Подольченко Евгений, Тихонов Юрий, Люцко Игорь.

Женские международные гроссмейстеры Беларуси:

Зезюлькина Анастасия, Романова Инна, Стецко Ланита, Лагвилава Генриета, Эйдельсон Раиса, Герасимович Ольга.

В последние годы в мировую шахматную элиту входили Борис Гельфанд и Илья Смирин (представляют Израиль), Сергей и Андрей Жигалко, Владислав Ковалев и Анастасия Зезюлькина. От них не отстают и юные шахматисты. Каждый год белорусские юноши и девушки завоевывают медали и поднимаются на пьедестал чемпионатов мира и Европы.

1.10.12. Шахматы в БГУ

Ежегодно сборная команда БГУ принимает участие в Республиканской Универсиаде. Результаты выступления мужской сборной команды БГУ по шахматам в Республиканской Универсиаде представлены в таблице 5.

В 2020 и 2022 году сборная команды БГУ по шахматам не участвовала Республиканской Универсиаде по причине Covid-19.

26–30 сентября 2003 г. шахматисты БГУ участвовали в днях дружбы Республики Беларусь в Москве, где состоялся молодежный шахматный турнир между студентами МГУ и БГУ, который закончился вничью 3:3.

На 13-м чемпионате Республики Беларусь по шахматам среди клубных команд и команд коллективов, прошедшем в 2011 году, сборная команда БГУ заняла 3-е место (рисунок 4), уступив лишь командам гроссмейстеров. Одним из участником команды был студент юридического факультета Ю. Г. Борсук.

В настоящее время Ю. Г. Борсук – начальник команды – старший тренер национальной команды Республики Беларусь по шахматам, ФИДЕ тренер, международный арбитр, международный организатор.

В 2012 г. и 2013 г. были проведены две матчевые встречи с БНТУ на 12 досках, закончившиеся победой БГУ.

Таблица 5 – Результаты выступления сборной команды БГУ в Республиканской универсиаде.

Год проведения	Место
2010	2
2011	1
2012	2
2013	2
2014	2
2015	2
2016	1
2017	2
2018	4
2019	1
2020	-
2021	2
2022	—
2023	3



Рисунок 4 – Сборная БГУ

В 2016 году, выступая на Спартакиаде Союзного государства в г. Твери, команда БГУ по шахматам заняла 1-е место.

Ежегодно проводится Первенство БГУ по шахматам.

12 февраля 2019 г. состоялась матчевая встреча между ФПМиИ и механико-математическим факультетом на 12 досках. Встреча закончилась победой ФПМиИ со счетом 7:5.

В сентябре 2021 года, в рамках 1 Молодежного фестиваля, посвященного Международному дню студенческого спорта, проводились соревнования по шахматам среди студенческих команд. По результатам турнира БГУ занял 3-е место.

14–19 июня 2022 г. по приглашению МГУ сборная команда БГУ приняла участие в международном турнире Кубок МГУ (рисунок 5). В турнире приняли участие сильнейшие команды бывших союзных республик. Из 8 команд БГУ занял 5-е место.



Рисунок 5 – Студенты БГУ вместе с легендой мировых шахмат А. Е. Карповым

В 2022 г. в БГУ прошел матч 4 Университетов, на котором команда БГУ заняла 4-е место.

Решено проводить данный турнир ежегодно и расширить состав до 6 команд.

С 18 по 19 февраля 2023 г. в г. Минске на базе учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по шахматам и шашкам», проходил международный турнир, посвященный Дню рождения Д. И. Бронштейна. Успешно выступил на турнире А. Крамич. Среди первых 15 гроссмейстеров и международных мастеров он занял 5-е место!

Для проведения тренировок по шахматам и шашкам используется учебная аудитория № 706 химического факультета. Занятия с шахматистами проводит старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Анатолий Евгеньевич Кудин.

За время учебы, начиная с 1999 года, 4 студента выполнили норматив «Мастер спорта Республики Беларусь»:

- Тихонов Ю.,
- Чурун П.,
- Стецко Л.,
- Колядич М.

1.11. Виды шахмат

Шахматы – это древняя логическая игра, которая раньше приравнивалась к военным сражениям. Передвигая фигурки по доске, профессионалы выстраивали военную стратегию и продумывали каждый ход своей армии, а также возможные действия противников. Шахматы – это увлекательное и интересное времяпрепровождение, которое помогает развивать логическое

мышление, а также активизирует деятельность обеих полушарий головного мозга.

И человек хоть немного заинтересован данной игрой, то наверняка знает, что помимо классической версии имеются и другие виды шахмат. Каждая из нестандартных вариаций пользуется особой популярностью в определенных странах и культурах. Сегодня насчитывается более 30 разновидностей шахматных игр, отличающихся количеством соперников, формой используемой доски и правилами. Но прежде, чем научиться играть в шахматы, нужно решить какую из имеющихся разновидностей игр студент будет изучать.

Конечно, все существующие виды игр в шахматы одновременно не освоить, но всегда можно попробовать что-то новое и выбрать то, что удовлетворит интересы. Поэтому стоит ознакомиться с самыми популярными вариантами логической игры и узнать о них как можно больше.



- Классические шахматы (рисунок 6);
- Шахматы Фишера (рисунок 7);
- Боевые шахматы;
- Цилиндрические шахматы (рисунок 8);
- Шахматы на круглых досках (рисунок 9);
- Русские шахматы (рисунок 10);
- Гексагональные шахматы (рисунок 11);
- Японские шахматы (рисунок 12);
- Шахматы на троих и четверых (рисунок 13);
- Русские линейные шахматы (рисунок 14);
- Шведские шахматы (рисунок 156).

Классические шахматы



Рисунок 6 – Классические шахматы

Каждый, кто освоил классические шахматы, знает, что на квадратной доске имеется 64 клетки, из которых 32 белого цвета и столько же черных. Эти поля чередуются между собой, поэтому новичкам кажется, что доску с некой симметрией можно разворачивать как угодно и на ней ничего не изменится. Но это вовсе не так. Прежде чем приступить к игре, следует установить игровое поле, чтобы ближний левый квадрат был черного цвета.

Клеточки шахматной доски имеют свое имя, которое известно нам как координата. Для ее обозначения используются латинские буквы и цифры, расположенные на краях поля. Ряды состоят из 8 клеток и располагаются напротив нумерованного обозначения. Они именуются горизонталями. А столбцы, стоящие напротив буквенных обозначений, прозвали вертикалями. Как видите, каждое поле может принадлежать только одной горизонтали и вертикали.

Правила классических шахмат.

Ходы делаются поочередно, однако первым начинает игру обладатель белых фигур, которого определяют при помощи жребия.

Ситуации, когда ход считается засчитанным:

- рука игрока установила фигуру после того, как она была перемещена на пустую клетку;
- в период превращения пешки, если она удалена с доски и участник игры успел убрать руку от новой фигурки, поставленной на поле;
- после взятия фигуры противника, а также после того как она была заменена своей фигуркой.

Эти ходы являются обычными, но существует еще два специальных варианта, называемые рокировкой и взятием на проходе. В первом случае происходит одновременная смена положения ладьи и короля, выполненных в одной цветовой гамме, но при условии, если они не двигались с начала сражения. Необходимо отметить, что короля можно сдвигать на 2 поля в направлении ладьи. В это время ладью размещают между начальной и конечной позициями короля.

Что касается взятия на проходе, то в этом ходе пешка берет одноименную фигурку соперника, которая до этого перемещалась сразу на два квадрата. Однако под поражением оказывается поле, пересеченное второй пешкой, а не то, на котором она остановилась.

Если уже освоены все эти правила и сражение с соперником идет легко, то играть в классические шахматы становится скучно, поэтому стоит освоить и другие виды увлекательного времяпрепровождения.

Шахматы Фишера



Рисунок 7 – Шахматы Фишера

Шахматы Фишера отличны от классической версии тем, что первоначальное расположение осуществляется случайным образом с некоторыми ограничениями. Необычную версию игры предложил Роберт Фишер, являющийся одиннадцатым чемпионом мира в данной области. Что касается тех самых ограничений в расстановке игровых элементов, то они необходимы для того, чтобы обеспечить разнопольность слонов и возможность осуществления рокировки из любой начальной точки.

Чтобы понять суть игры, следует изучить правила шахмат Фишера. Сражение происходит на стандартной шахматной доске, где имеется 64 клетки. В игре используется традиционный набор фигур, которыми можно ходить по стандартным правилам. Исключением считается рокировки.

Каждая партия требует начального расположения фигур. Эту процедуру можно осуществить благодаря специальной программе, установленной на компьютере, которая самостоятельно задает первоначальную позицию фигур с соблюдением следующих ограничений:

- пешки занимают 2-ю и 7-ю горизонталь, остальные игровые элементы располагаются рядом за своими элементами;
- одну ладью следует разместить слева от короля, а другую на противоположной стороне;
- слоны устанавливаются в квадратах разных цветов;
- черные фигуры занимают те же вертикали, что и одноименные белые.

Данная разновидность игры также именуется, как шахматы 960 за счет того, что именно при этих ограничениях можно получить соответствующее названию количество начальных позиций.

Для расстановки фигур вручную понадобится использовать монеты или игральные кости. Для этого необходимо описание процедуры, которое разработал Ганс Бодландер. Chess 960 кажется на порядок сложнее классической игры, но для тех, кто давно увлекается шахматами, все окажется гораздо проще.

Боевые шахматы

Если есть привычка бороться за победу, то обязательно стоит попробовать данную вариацию игры. Сражение в ней ведется по тем же правилам, что и в классическом состязании, однако участники располагают игровые элементы по своему желанию.

По завершению установки фигур две половины игровой доски соединяются между собой, и противники начинают состязание. Изначально участники не знают абсолютно ничего о том, как располагаются фигурки соперника. Поэтому играть в боевые шахматы очень интересно, ведь эта игра является моделью реального сопротивления на поле боя.

Таким образом, игрокам приходится мгновенно ориентироваться в образовавшейся обстановке, чтобы принять точные решения и заставить соперника нервничать, поскольку они находятся не в равных позициях уже в начале партии.

Цилиндрические шахматы



Рисунок 8 – Цилиндрические шахматы

Для сражения применяется доска в форме цилиндра, при этом используется традиционный набор фигур, стандартное начальное положение игровых элементов, а правила передвижения такие же, как и в классической вариации. Единственное отличие заключается в вертикалях «а» и «h», которые условно связаны между собой. То есть игрок может применять их так, будто вертикаль «а» расположена рядом с «h», и наоборот.

Сегодня цилиндрические шахматы делятся на три основных вида:

- вертикальные;
- горизонтальные;
- композитные.

Это говорит о том, что у вас получится попробовать еще несколько необычных игр.

Шахматы на круглых досках



Рисунок 9 – Шахматы на круглых досках

Еще одна разновидность логической игры – это круговые шахматы, которые иначе называются Византийскими или Затрикион. Сражение происходит на кольцеобразной доске, периметр которой составляет 16 клеток, а ширина – 4 клетки. Фигуры передвигаются по правилам шантраджа, а именно: слон перескакивает одно поле в диагональном направлении, в то время как пешки только в первом ходе продвигаются на одну клетку вперед, а ферзь имеет право ходить на одно поле в сторону диагонали.

Главными сильными игральными элементами здесь принято считать ладью и коня. Если сравнивать эту игру с классической версией, то она более миролюбива, поскольку для победы не обязательно ставить мат королю своего соперника. Проигравшей признается та сторона, у которой один король не прикрыт. Пат является тоже проигрышем.

Русские шахматы



Рисунок 10 – Русские шахматы

Если взять во внимание шахматы русские, то в них фигурки передвигаются так же, как и в классической игре, а вот наименования полностью были изменены. Игральные элементы именуются таврели, такое название заимствовано у древнерусской игры, поэтому размещаются фигурки в соответствующем порядке. Основным элементом на доске – хелги, которая объединила в себе возможности коня и ферзя.

Перед тем, как проверить свои силы в данном состязании, рекомендуем изучить правила русских шахмат. Сначала давайте ознакомимся с названиями шахматных элементов. Волхвом называется фигура Короля, Князем – Ферзь, Ратоборцем – Ладья, Лучником прозвали Слона, Всадник в традиционных шахматах выступает в качестве Коня, а Ратник – Пешкой.

Если говорить о начальной позиции фигур, их передвижении, рокировке и взятии на проходе, то они ничем не отличаются от классической вариации игры. Однако русские шахматы таврели не во всем идентичны ей, поэтому стоит отметить некоторые различия. Например, пока партия не завершена, фигуры не снимаются с доски. Элемент, который готов принять удар, не устраняется с поля боя, а забирается в плен, то есть его место занимает фигура соперника.

Необходимо отметить, что таврели возможно передвигать как на свободные поля, так и занятые фигурой, независимо от того, чей элемент стоит в этой клетке. Но эти правила распространены не на всех, ведь Волхву не предоставлено права находиться или передвигаться на поле, которое атаковано противником. В случае если Ратник попадает на исходную горизонталь, он лишается права хода на две клеточки.

Гексагональные шахматы



Рисунок 11 – Гексагональные шахматы

Необычная доска, которая выполнена в виде красивого шестиугольника, предназначена для одной разновидности стратегической настольной игры, которая называется гексагональные шахматы. Состоит игральная доска из 91 клетки, которые созданы в трех цветах: белый, красный и черный. Комплект

фигур соответствует классической игре, но при этом у каждого игрока имеется по дополнительной пешке и слону.

Передвигаются игральные элементы по доске в таком же направлении, как и в классических шахматах, но здесь учитывается еще гексагональная форма поля боя. Отличный вариант увлекательной игры для тех, кто не хочет ждать, когда наступит его очередь сражаться с победителем.

Японские шахматы



Рисунок 12 – Японские шахматы

Если погрузиться в изучение всех видов стратегической игры, то можно приятно удивиться ее многообразию. И даже дойдя до категории японские шахматы сёги, можно встретить как минимум пять различных вариантов. Но сначала следует напомнить, как выглядит доска. На верхней грани деревянного параллелепипеда нанесена разметка в виде сетки из прямоугольных клеток, имеющих размер 9×9. Поля выполняются в одном цвете.

Нумерация вертикалей происходит справа налево, используются арабские цифры от 1 до 9. Горизонтالي нумеруются сверху вниз, при этом в Японии они обозначаются иероглифическими цифрами, а в европейских странах – латинскими буквами. Классические сёгибаны не нумеруются.

Играя в шахматы японские, необходимо правильно расставить комплектующие элементы. Для этого вы можете найти информацию в интернете, чтобы по представленному изображению распределить фигуры на игровом поле.

Правила игры в сёги

- Ходы осуществляются игроками в соответствии с их очередностью. Возможность ходить первым определяется при помощи ритуального подкидывания пяти пешек, которая называется фуригомой.

- В данной игре помимо обычных ходов есть возможность сброса. Заключается она в выставлении одной из фигур, сохраненной в емкости игрока, на игровую доску. В результате этого действия элемент играет на его стороне.

- За один ход игрок передвигает свою фигурку либо осуществляет один сброс из резервуара в соответствии с установленными правилами.

- Если фигура соперника бита, значит, ее место можно занять своей, а побежденный элемент убирается в свою емкость.

Если есть желание получить новый опыт и насладиться необычной настольной игрой, тогда обязательно следует освоить японские шахматы сёги.

Шахматы на троих и четверых

Играть в шахматы на троих довольно сложно. Подобные баталии требуют соблюдения определенных правил, иначе двое игроков на поле объединятся против третьего. Данная вариация увлекательного проведения времени предусматривает применение специальной нестандартной доски. Зачастую используется шестиугольная поверхность, которая дополняется фигурами, выполненными в трех цветах: белые, красные и черные.



Рисунок 13 – Игра на троих

А теперь давайте рассмотрим правила шахмат на троих:

- При достижении пешки центра поля, у нее под боем располагается три клетки. Половина пешек делает ходы на участок красных фигур, вторая половина располагается на территории черных.

- Ладья ходит как по вертикали, так и горизонтали, в качестве которых выступают сломанные линии, соединяющие противоположные стороны клеток.

- Слон делает ход по линиям, образовавшимся по диагонали клеток. При передвижении элемента из угла поля, его можно переместить на оставшиеся угловые участки.

- Конь перепрыгивает через фигуры и делает ход на две клетки вперед в горизонтальном направлении и на одну по вертикали.

- Ферзь и король обладают традиционными возможностями хода.

Играть в шахматы на троих следует с соблюдением четких правил, но даже в этом случае могут возникнуть спорные вопросы, например, когда шах одновременно ставится двумя игроками. Данная ситуация разрешается довольно просто, побеждает тот, кто первым делал ход.

Шахматы на четверых – это еще одна возможность одновременно сражаться с тремя противниками. Доска выполнена, как в классическом варианте игры, но каждая сторона обладает тремя дополнительными рядами

клеток. В наборе предусмотрено 4 комплекта фигур, союзники располагаются напротив друг друга. Главная цель игры – поставить мат королям соперников.



Рисунок 14 – Игра на четверых

Перед тем, как приступить к сражению, изучите правила игры в шахматы на четверых. Фигурки передвигаются и берутся в соответствии с обычными условиями. Пешка может стать ферзем на восьмой горизонтали от вашего края доски.

Интересные шахматы отличаются тем, что в них одновременно может быть несколько королей. Все фигурки ходят таким же образом, как и в стандартной вариации игры. Игровое поле визуально разделяется на участки, начинающиеся от каждого игрового элемента белого цвета, и заканчиваются на стороне доски, находящейся напротив.

В данной шахматной игре короли могут противостоять друг другу. Во время хода или взятия какой-либо фигуры, король сходит со своей линии и превращается в фигуру той линии, на которой он расположился. Рокировка допускается в той ситуации, когда у игрока имеется в наличии еще один король.

Шведские шахматы



Рисунок 15 – Шведские шахматы

Играть в шведские шахматы могут одновременно две команды, в составе которых имеется по два человека. Однако такое состязание отличается от обычной игры на четверых, поскольку баталии происходят на двух досках. Игроки одной команды соперничают на разных досках, расположенных рядом. Игровые поля выполнены в разных цветовых решениях.

Если взять во внимание правила игры шведских шахмат, то они заключаются в следующих особенностях. Фигура, которая была снята с одной доски, передается партнеру, играющему на втором поле боя. Битые компаньоном игральные элементы отправляются в резерв, который располагается за доской. Эта резервная фигурка может занять любое свободное поле доски, если игрок изъявит желание поставить ее вместо своего очередного хода.

Помимо всех перечисленных видов шахматных игр, существуют еще и варианты с необычными правилами. А для тех, кто любит что-то оригинальное и интригующее, рекомендуем ознакомиться с литературными шахматами, либо версиями вымышленных миров.

1.12. Единая спортивная классификация. Очные соревнования. Разрядные нормы и звания по виду спорта

Единая спортивная классификация Республики Беларусь – государственный программно-нормативный документ в области физического воспитания утверждена Постановлением Министерства спорта и туризма РБ № 61 от 31.08.2018 г.

Мужчины и женщины

Мастер спорта Республики Беларусь международного класса:

- получить звание международного гроссмейстера ФИДЕ, участвуя во Всемирной Шахматной олимпиаде, чемпионате мира, командном, клубном (в составе белорусского клуба) или личном чемпионате Европы.

Мастер спорта Республики Беларусь – занять:

- 1–6-е место на чемпионатах мира и Европы среди юниоров и юниорок до 20 лет;

- 1–3-е место среди юношей и девушек до 18 лет;

- 1-е место на чемпионатах мира и Европы среди юношей и девушек до 16 лет;

- 1–6-е место на чемпионате Республики Беларусь (1–3-е место среди женщин);

- получить звание международного мастера ФИДЕ;

- выполнить норму, установленную республиканской квалификационной комиссией, согласно таблице 6, достигнув при этом рейтинга Эло не менее 2400 (женщины – не менее 2200).

Таблица 6 – Рейтинг Эло.

Кол-во участников	Число партий	Категория турнира и средний рейтинг											
		I 2251 2275	II 2276 2300	III 2301 2325	IV 2326 2350	V 2351 2375	VI 2376 2400	VII 2401 2425	VIII 2426 2450	IX 2451 2475	X 2476 2500	XI 2501 2525	XII 2526 2550
10	9	7	7	6,5	6	6	5,5	5,5	5	4,5	4,5	4	4
11	10	8	7,5	1	7	6,5	6	6	5,5	5	5	4,5	4
12	11	8,5	8	8	7,5	7	7	6,5	6	5,5	5,5	5	4,5
13	12	9,5	9	8,5	8	8	7,5	7	6,5	6	6	5,5	5
14	13	10	9,5	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6,5	6	5,5
15	1–1	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	7	6	6
16	15	11,5	11	10,5	10	10	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6
17	16	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9	8,5	8	7,5	7	6,5
18	17	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9	8,5	8	7,5	7
19	18	14	13,5	13	12,5	11,5	11	10,5	9,5	9	8,5	8	7,5
20	19	14,5	14	13,5	13	12,5	11,5	11	10,5	9,5	9	8,5	8

Таблица 7 – Разрядные нормы по шахматам.

Раздел первый			Раздел второй	
Коэффициент турнира	Разряды		Коэффициент турнира	Разряд IV
1,00	50	30	4,00	50
1,01–1,10	53	32	4,01–4,10	51
1,11–1,20	55	34	4,11–4,20	52
1,21–1,30	58	36	4,21–4,30	53
1,31–1,40	60	38	4,31–4,40	54
1,41–1,50	63	40	4,41–4,50	55
1,51–1,60	65	42	4,51–4,60	56
1,61–1,70	68	44	4,61–4,70	57
1,71–1,80	70	46	4,71–4,80	58
1,81–1,90	73	48	4,81–4,90	59
1,91–2,00	75	50	4,91–5,00	60

При определении среднего коэффициента турнира шахматистам, не имеющим разряда, присваивается показатель 5, шахматистам IV, III, II, I разрядов – соответственно 4, 3, 2, 1, кандидатам в мастера – 0. мастерам – -1 (минус единица), гроссмейстерам – -2 (минус два). При коэффициенте турнира от 2,00 до 3,00 или от 3,00 до 4,00 нужно в первом разделе найти строчку с соответствующим числом после запятой, тогда во втором и третьем столбцах определяются нормы соответственно для II и III или III и IV разрядов. При коэффициентах меньше 1,00 определяются нормы для I разряда в третьем столбце.

Для того чтобы определить возможность получения разряда, например, при коэффициенте 2,61, нужно отыскать в левой стороне таблицы коэффициент

1,61. В следующих двух столбцах указано, что в турнире с коэффициентом от 1,61 до 1,70 для получения II разряда необходимо набрать 68, а для III – 4 % а очков.

Для определения среднего коэффициента (разряда) турнира нужно сложить все разряды и сумму разделить на число участников. Предположим, что в турнире играют два перворазрядника, четыре шахматиста II, восемь III и два IV разряда. Всего 16 человек. Сумма разрядов – $42:16=2,63$. При делении после запятой следует брать два знака. Если третий знак будет 5 или более, то ко второму знаку прибавляется единица.

Отыскав в таблице 7 нормы, произведем последний подсчет. Для получения II разряда надо в 15 партиях набрать $15 \times 68:100=10,2$ очка, а III разряда – $15 \times 44:100=6,6$ очка. Четверть очка и больше принимаются за пол-очка, а меньшая величина отбрасывается. Таким образом, норма II разряда – 10 очков из 15, а III – 6,5 очка. А если бы средний коэффициент турнира был 0,63, то та же норма 6,5 очка была бы достаточной для получения I разряда.

1.12.1. Требования к присвоению разрядных норм и званий

1. Для выполнения нормы мастера спорта должно быть сыграно не менее 11 партий по круговой системе, 9 – по швейцарской системе и в командных соревнованиях. При этом соискатель звания «Мастер спорта Республики Беларусь» должен сыграть не менее 6 партий с носителями званий (международный гроссмейстер, международный гроссмейстер среди женщин, мастер спорта Республики Беларусь, международный мастер, международный мастер среди женщин, мастер ФИДЕ, мастер ФИДЕ среди женщин) при 11 турах и не менее 5 партий – при 9 турах.

2. Для выполнения нормы КМС должно быть сыграно не менее 11 партий в турнирах по круговой системе, 9 – по швейцарской системе, 7 – в командных соревнованиях. При этом необходимо сыграть не менее 6 партий с кандидатами в мастера спорта.

3. Нормы МС и КМС устанавливаются квалификационной комиссией Белорусской федерации шахмат в соревнованиях, проводимых на территории Республики Беларусь.

Нормы I разряда устанавливаются квалификационными комиссиями областных (Минской городской) федераций шахмат, а нормы IV, III, II разрядов – квалификационными комиссиями коллективов физкультуры на общих основаниях.

4. В соревнованиях по швейцарской системе и в командных соревнованиях рейтинг турнира определяется как среднее значение рейтингов соперников плюс рейтинг самого игрока.

5. Начальный рейтинг игрока в турнирах с нормой мастера спорта определяется как 2000.

6. Все соревнования на получение звания мастера спорта Республики Беларусь проводятся при участии не менее 1 судьи высшей национальной категории или 2 судей национальной категории; на получение разряда КМС – 1 судьи национальной категории.

7. Наличие шахматных часов и запись партий на соревнованиях для присвоения III разряда и выше обязательны.

Выполнение норм МС засчитывается при темпах игры, установленных ФИДЕ:

- 90 минут на всю партию плюс 30 секунд за каждый ход каждому игроку (электронные часы);

- 75 минут на первые 40 ходов, на последующие ходы до конца партии – 15 минут плюс 30 секунд за каждый ход каждому игроку (электронные часы); –

- 2 часа на первые 40 ходов и затем 30 минут до конца партии (механические часы);

- 2 часа на первые 40 ходов, затем 1 час на 20 ходов и 30 минут до конца партии (механические часы).

Не допускается игра более двух партий в день.

8. При квалификации учитываются партии, сыгранные с шахматистами, выбывшими из соревнования.

9. Квалификационные права действительны только в одном виде (очные или заочные соревнования). При получении спортивного разряда по заочной игре шахматы можно один раз сыграть в очном турнире этого разряда. Если разряд не будет подтвержден, то право выступать в очном турнире данного разряда теряется.

10. При установлении нормы мастера спорта в женских турнирах по таблице 6 от среднего рейтинга турнира следует отнять 200 пунктов.

11. Мастер спорта с рейтингом ниже 2300 теряет квалификационные права мастера спорта.

1.12.2. Правила оформления и присвоения разрядных норм и званий

Регламент оформления спортивных разрядов по шахматам:

Для оформления спортивных разрядов учащимся ООО «Школа шахмат» необходимо предоставить следующие документы и сведения:

- Таблицу турнира, заверенную подписью главного судьи и печатью проводящей организации;

- Личную карточку участника, заверенную подписью главного судьи и печатью проводящей организации;

- Справку о выполнении разряда, заверенную подписью главного судьи и печатью проводящей организации;

- Положение о проведении турнира, заверенное подписью руководителя и печатью проводящей организации; или регламент о проведении турнира, заверенный подписью главного судьи;

2 цветные фотографии размером 3×4 см;

ФИО спортсмена, полная дата рождения, учреждение образования (школа, сад, гимназия), домашний адрес. Личные данные спортсмена будут использованы только для оформления разрядной книжки и представления на разряд.

Ответственность за сбор необходимых документов и сведений несут законные представители и личный тренер спортсмена. В случае отсутствия необходимых документов и сведений, присвоение разрядов не осуществляется.

1.12.3. Правила проведения соревнований

Турнирные правила. Турнирные правила применяются на всех официальных соревнованиях. Рекомендуется также использовать их на всех турнирах с обсчетом рейтинга, с поправками в случае необходимости. Предполагается, что участники и арбитры любых соревнований ознакомлены с этими правилами до начала соревнований.

Существуют следующие системы проведения соревнований:

1. Круговая, где каждый участник соревнований или каждая команда поочередно встречается со всеми остальными участниками или командами в один или несколько кругов.

Таблицы очереди игры

Таблицы служат для определения очереди игры в турнирах, а также для определения цвета фигур противников в каждой партии. Предварительно все участники данного турнира путем жеребьевки получают тот или иной номер, начиная с первого и кончая последним, по числу участников турнира. Затем по соответствующей таблице определяется, какие номера встречаются друг с другом в каждом туре. Участник, номер которого указан первым, играет белыми. Если количество участников турнира нечетное, то цифра, стоящая в первом столбике вне скобок, показывает, что участник, имеющий этот номер в данном туре, свободен.

Таблицы очереди игры в турнирах по круговой системе при 3 или 4 участниках

1-й тур	1 - (4)	2 - 3
2-й тур	(4) - 3	1 - 2
3-й тур	2 - (4)	3 - 1

Таблицы очереди игры в турнирах по круговой системе при 5 или 6 участниках

1-й тур	1 - (6)	2 - 5	3 - 4
2-й тур	(6) - 4	5 - 3	1 - 2
3-й тур	2 - (6)	3 - 1	4 - 5
4-й тур	(6) - 5	1 - 4	2 - 3
5-й тур	3 - (6)	4 - 2	5 - 1

Таблицы очереди игры в турнирах по круговой системе при 7 или 8 участниках

1-й тур 1 - (8) 2 - 7 3 - 6 4 - 5
 2-й тур (8) - 5 6 - 4 7 - 3 1 - 2
 3-й тур 2 - (8) 3 - 1 4 - 7 5 - 6
 4-й тур (8) - 6 7 - 5 1 - 4 2 - 3
 5-й тур 3 - (8) 4 - 2 5 - 1 6 - 7
 6-й тур (8) - 7 1 - 6 2 - 5 3 - 4
 7-й тур 4 - (8) 5 - 3 6 - 2 7 - 1

2. Олимпийская система с выбыванием после первого поражения (рисунок 16) – система, при которой спортсмен или команда, проигравшие встречу, выбывают из дальнейшего участия в данных соревнованиях.

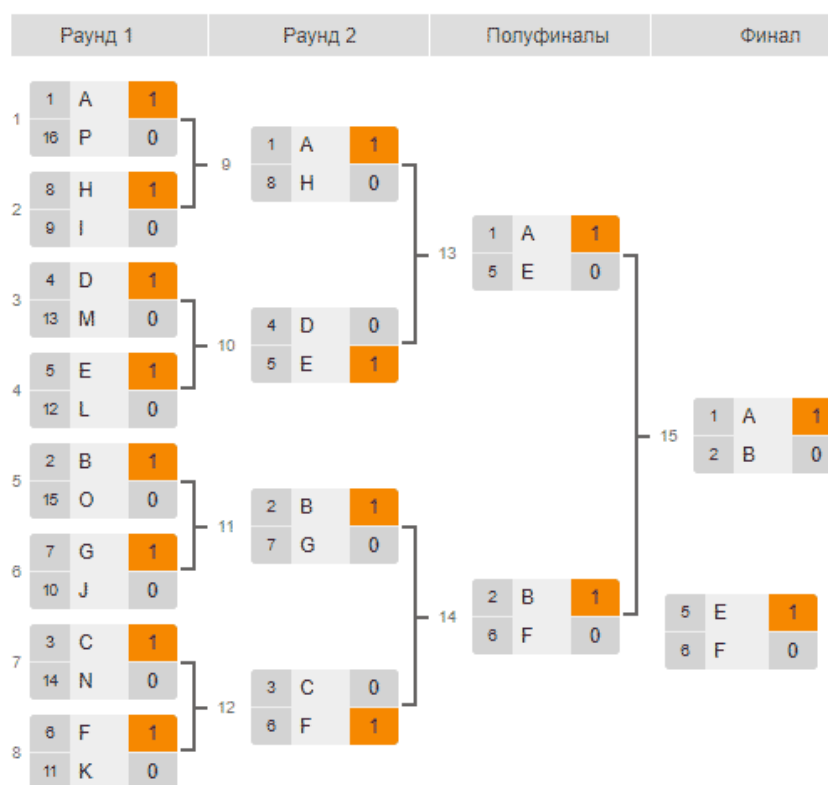


Рисунок 16 – Олимпийская система с выбыванием после первого поражения

3. Олимпийская система с выбыванием после двух поражений (рисунок 17) – система, при которой спортсмен или команда, проигравшие первый матч, попадают в нижнюю сетку, а после второго поражения выбывают из дальнейшего участия в данных соревнованиях.

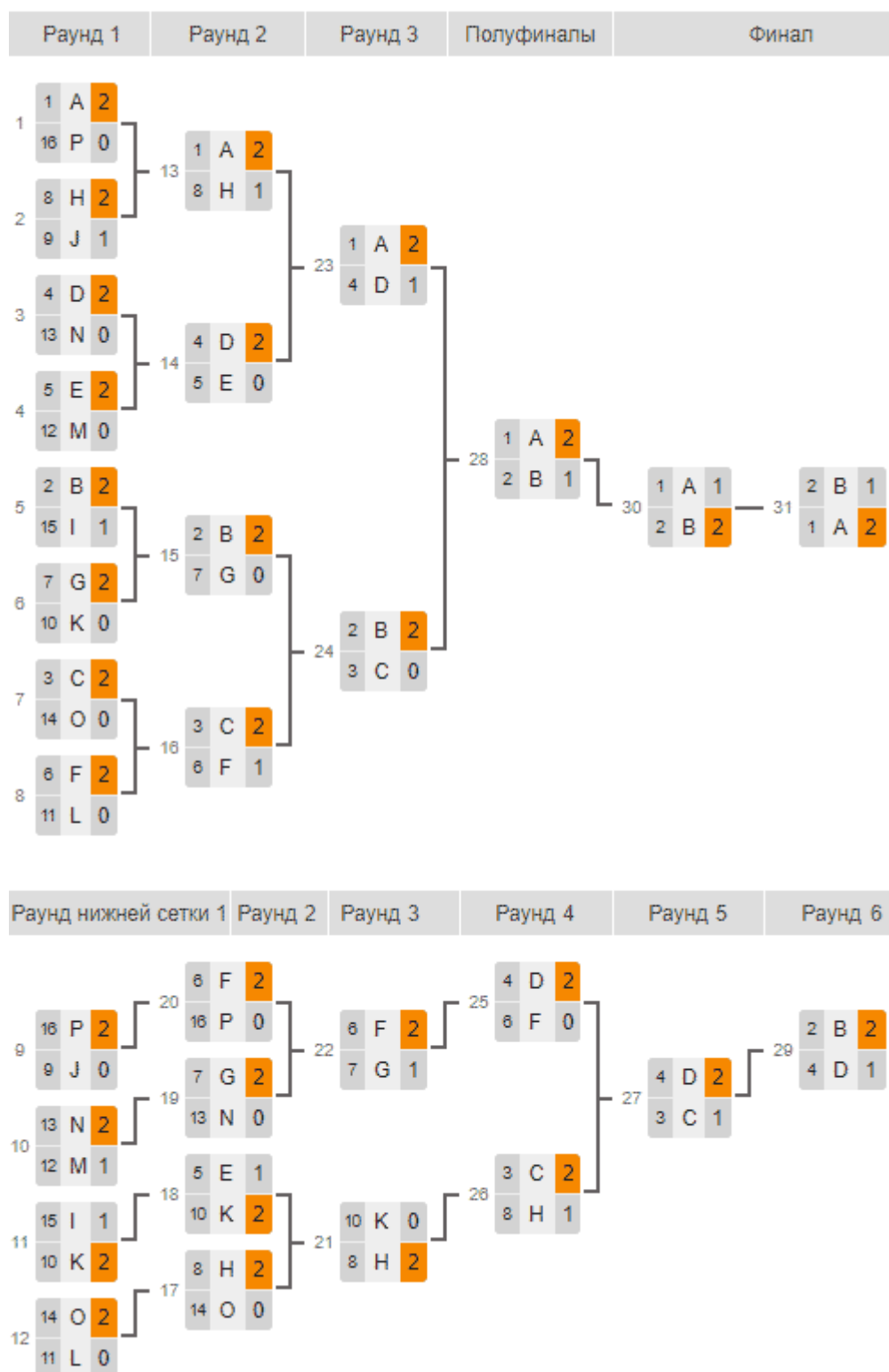


Рисунок 17 – Олимпийская система с выбыванием после двух поражений

4. Швейцарская («выборочного жребия»), при которой в зависимости от числа играющих по условиям соревнований устанавливается определенное количество туров.

5. Смешанная, при которой на разных этапах применяются разные системы.

6. Матчевая встреча. Состоит из двух или большего количества партий, которые играют последовательно одна за другой с переменой цвета и перерывами между партиями. По сумме набранных в этих партиях очков определяется победитель, а в случае их равенства результат считается ничейным. Положением и регламентом соревнований при ничейном результате матчевой встрече может быть предусмотрено продолжение соревнования – назначение дополнительных микроматчей.

7. Схевенингенская система.

Схевенингенская система — система проведения шахматных соревнований, при которой каждый член одной группы участников играет со всеми членами другой группы. Получила название от турнира 1923 года в голландском городе Схевенингене, где она была впервые применена.

Схевенингенская система применяется как в турнирах, где зачет очков личный, так и в матчах с командным зачетом. При этом все участники одной группы (или команды) играют только с участниками другой группы (команды), не встречаясь между собой. Очередность игры с партнерами и цвет фигур определяются жеребьевкой согласно таблице. В качестве примера рассмотрим проведение соревнований по схевенингенской системе между командами А и В. Участники команд имеют постоянные порядковые номера: для А – от I до VI, для В – от 1 до 6. В первом туре путем жребия определяется какая команда играет на всех досках белыми. Встречаются участники, имеющие одинаковые номера. Во втором туре команда А играет на всех досках черными. Происходит сдвигка номеров: противником № I становится № 2 и т.д., а № VI – №1. В третьем туре опять меняются цвета и происходит очередная сдвигка номеров, и.т.д. (таблица 8).

Таблица 8 – Схевенингенская система.

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур	6-й тур
А – В	А – В	А – В	А – В	А – В	А – В
I – 1	I – 2	I – 3	I – 4	I – 5	I – 6
II – 2	II – 3	II – 4	II – 5	II – 6	II – 1
III – 3	III – 4	III – 5	III – 6	III – 1	III – 2
IV – 4	IV – 5	IV – 6	IV – 1	IV – 2	IV – 3
V – 5	V – 6	V – 1	V – 2	V – 3	V – 4
VI – 6	VI – 1	VI – 2	VI – 3	VI – 4	VI – 5

Применение: Схевенингенская система удобна для проведения товарищеских и тренировочных встреч. Также использовалась при проведении международных матчей и в ряде других соревнований. Применение

дополнительных показателей при одинаковых результатах у двух и более команд – коэффициенты Бухгольца, Бергера, Койя, прогресс и т. д.

1.13. Правила ФИДЕ

Введение

Правила игры в шахматы ФИДЕ относятся к игре за шахматной доской.

Правила игры в шахматы состоят из двух частей:

1. Основные правила игры.
2. Правила соревнований.

Подлинной версией Правил игры в шахматы является английский текст, одобренный 88-м Конгрессом ФИДЕ в Гойнук (Анталья, Турция) и вступающий в силу с 1 января 2018 г.

В этих Правилах слова «он», «ему» и «его» могут означать также «она», «ей» и «ее».

Предисловие

Правила шахмат не могут учесть все возможные ситуации, которые возникают в процессе игры и не предусматривают решение организационных вопросов. В тех случаях, когда статьи Правил не могут урегулировать ситуацию, решения должны приниматься на основе аналогичных ситуаций, рассматриваемых в Правилах. Правила предполагают, что арбитры обладают необходимой компетенцией, здравым смыслом и абсолютно объективны. Кроме того, подробные Правила лишили бы арбитра свободы при принятии решения, диктуемого справедливостью, логикой и конкретными условиями. ФИДЕ призывает все шахматные федерации принять эту точку зрения.

Любая Федерация имеет право ввести более подробные Правила, но они:

- a. не должны противоречить официальным Правилам шахмат ФИДЕ;
- b. их применение ограничивается территорией данной федерации;
- c. недействительны для любого матча, чемпионата или квалификационного соревнования ФИДЕ или турнира, где определяются звания или рейтинг ФИДЕ.

1.13.1. Основные правила игры

Статья 1: Характер и цели игры в шахматы

1.1. В шахматы играют два партнера, которые по очереди перемещают свои фигуры на квадратной доске, называемой «шахматной». Игрок, имеющий белые фигуры, начинает партию. Шахматист получает право хода, только после того как его партнер завершил ход. (см. Статью 6.7).

1.2. Цель каждого игрока состоит в нападении на короля противника таким образом, чтобы король противника не имел никакого спасения. Считается, что игрок, который достигает этой цели, «заматовал» короля соперника и выиграл партию. Партнер, король которого заматован, проиграл партию. Оставлять своего короля под нападением и подвергать его нападению не разрешается. Взятие короля противника запрещено.

1.3. Если позиция такова, что никто из партнеров не может поставить мат, партия заканчивается вничью.

Статья 2: Начальная позиция фигур на шахматной доске

2.1. Шахматная доска состоит из 64 равных квадратов (8×8), поочередно светлых («белые» поля) и темных («черные» поля). Она располагается между игроками так, чтобы ближайшее угловое поле справа от игрока было белым.

2.2. В начале партии один игрок имеет 16 светлых фигур («белые»); другой – 16 темных фигур («черные»).

Эти фигуры, обычно обозначаемые соответствующими символами, следующие:

Белый король	
Белый ферзь	
Две белые ладьи	
Два белых слона	
Два белых коня	
Восемь белых пешек	
Черный король	
Черный ферзь	
Две черные ладьи	
Два черных слона	
Два черных коня	
Восемь черных пешек	

2.3. Начальная позиция фигур на шахматной доске такова:



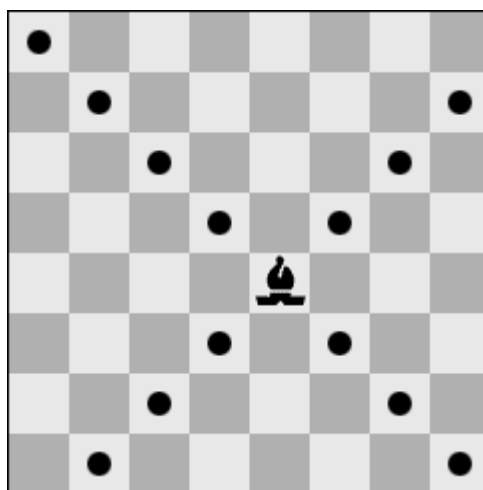
2.4. Восемь вертикальных рядов квадратов называются «вертикалями». Восемь горизонтальных рядов квадратов называются «горизонталями». Прямые линии квадратов одного и того же цвета, касающихся углами, называются «диагоналями».

Статья 3: Ходы фигур

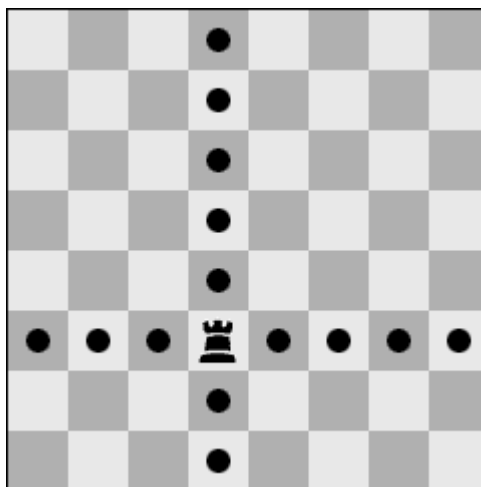
3.1. Не разрешается делать ход фигурой на поле, занятое фигурой того же цвета. Если фигура ходит на поле, занимаемое фигурой партнера, последняя берется и снимается с шахматной доски как часть того же самого хода. О фигуре говорят, что она атакует фигуру партнера, если эта фигура может произвести взятие на этом поле, согласно Статьям 3.2–3.8.

Фигура нападает на поле, даже если она не может пойти на это поле, потому что, это оставило бы или поместило бы короля того же цвета под нападение.

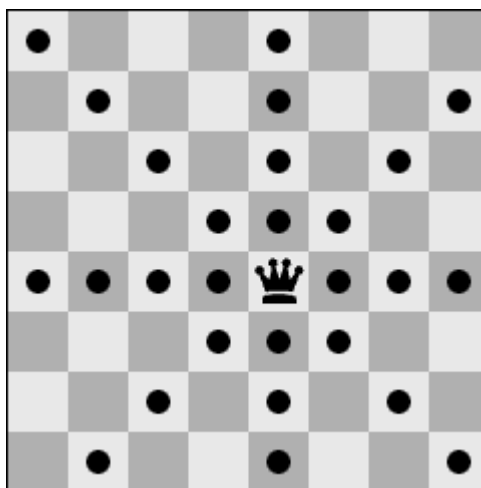
3.2. Слон может ходить на любое поле по диагонали, на которой он стоит.



3.3. Ладья может ходить на любое поле по вертикали или горизонтали, на которых она стоит.

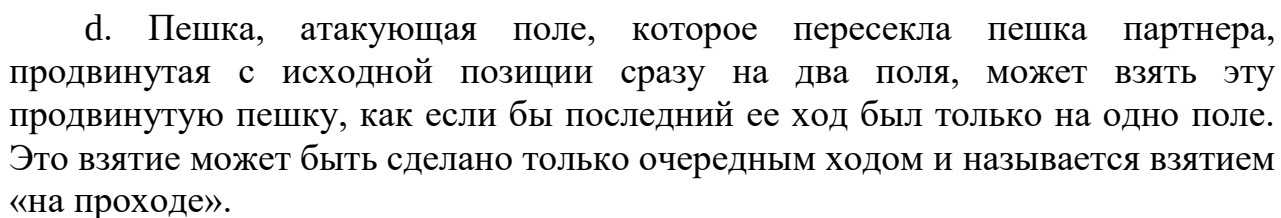
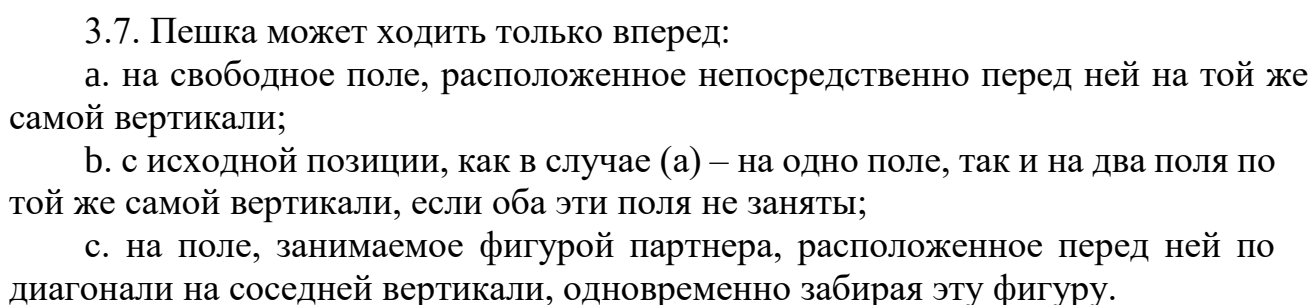


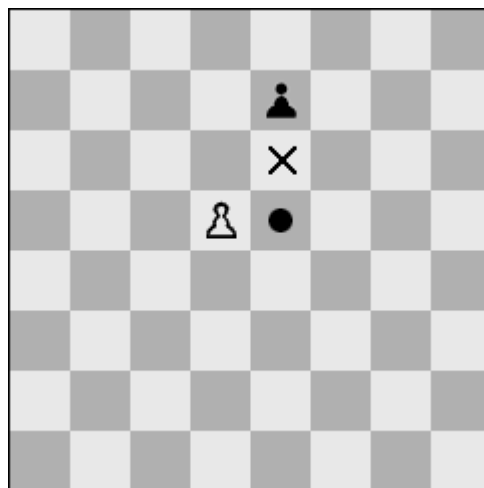
3.4. Ферзь может ходить на любое поле по вертикали, горизонтали или диагонали, на которых он стоит.



3.5. Когда делаются эти ходы, ферзь, ладья или слон не могут перемещаться через поле, занятое другой фигурой.

3.6. Конь может ходить на одно из ближайших полей от того, на котором он стоит, но не на той же самой вертикали, горизонтали или диагонали.





е. Пешка, которая достигает самой последней горизонтали от своей исходной позиции, должна быть заменена на той же клетке на ферзя или ладью, или слона, или коня того же цвета, это является частью хода. Эта замена пешки называется «превращением», действие новой фигуры начинается сразу. Выбор игрока не ограничивается фигурами, которые были уже взяты раньше.

3.8. Существует два различных способа делать ход королем:

а. ходить на любое соседнее поле, которое не атаковано одной или более фигурами партнера. Считается, что фигуры партнера атакуют поле, даже, если они не могут ходить;

б. (1) Рокировка невозможна:

а. если король уже двигался с исходного места;

б. с той ладьей, которая уже двигалась с исходного места.

(2) Рокировка временно невозможна, если атаковано одной из фигур партнера поле:

а. на котором стоит король или которое он должен пересечь, или которое он должен занять;

б. если между королем и ладьей, с которой может быть произведена рокировка, находится какая-то фигура.

3.9 Король находится «под шахом», если он атакован одной или несколькими фигурами партнера, даже если такие фигуры не могут двигаться. Ни одна из фигур не может сделать ход, который ставит или оставляет своего короля под шахом.

Статья 4: Выполнение ходов

4.1. Каждый ход должен делаться только одной рукой.

4.2. При своем ходе игрок может поправить одну или несколько фигур на их полях, при условии, что он сначала предупредит о своем намерении (например, сказав «поправляю»).

4.3. Если игрок, который должен делать ход, намеренно касается на шахматной доске (кроме случаев, приведенных в Статье 4.2):

а. одной или несколько своих фигур, он должен сделать ход первой фигурой, до которой дотронулся, если такой ход возможен;

б. одной или несколько фигур партнера, он должен взять первую фигуру, до которой дотронулся, взятие которой возможно;

с. одной фигуры каждого цвета, он должен взять фигуру партнера своей фигурой или, если это невозможно, пойти или взять первую тронутую фигуру партнера другой своей фигурой. Если нельзя установить, какая фигура была тронута первой, считается, что это фигура игрока, за которым очередь хода, а не его партнера.

4.4. Если игрок, который должен делать ход:

а. намеренно касается своего короля и ладьи, он должен рокировать в сторону этой ладьи, если такой ход возможен;

б. намеренно касается ладьи, а затем короля, рокировка не разрешается, и к ситуации должна быть применена Статья 4.3(а);

с. Если игрок, который хочет сделать рокировку, касается короля, но рокировка в эту сторону невозможна, игрок должен сделать ход королем, включая рокировку в другую сторону, при условии, что она возможна. Если король не имеет хода, игрок может сделать любой возможный ход;

д. Если игрок превращает пешку, выбор фигуры завершен, когда эта фигура коснулась поля превращения.

4.5. Если ни одна из тронутых фигур не может пойти или быть взятой, игрок может сделать любой возможный ход.

4.6. Если фигура поставлена на поле, как возможный ход или часть возможного хода, она не может пойти на другое поле. Ход считается сделанным, когда все требования Статьи 3 полностью выполнены:

а) в случае взятия, когда взятая фигура снята с доски и игрок, поставив свою фигуру на это поле, отпустил руку;

б) в случае рокировки, когда игрок отпустил руку от ладьи на поле, пересеченном королем. Если игрок отпустил руку от короля, ход еще не сделан, но игрок не имеет права сделать другой ход, кроме рокировки в эту сторону, если это возможно;

с) в случае превращения пешки, когда она снята с доски и игрок отпустил руку от новой фигуры, поставленной им на поле превращения. Если игрок отпустил руку от пешки, которая достигла поля превращения, то ход еще не сделан, при этом игрок не имеет права пойти пешкой на другое поле.

4.7. Игрок теряет право заявлять о нарушении партнером Статей 4.3 или 4.4, как только он намеренно коснется фигуры.

Статья 5: Завершение партии

5.1. Партия считается выигранной игроком

а. который поставил мат королю партнера. Это немедленно заканчивает игру, если матовая позиция была достигнута, разрешенным Правилами, ходом;

б. партнер которого заявляет, что сдается. Это немедленно заканчивает игру.

5.2. Партия считается закончившейся вничью,

а. если игрок, который должен ходить, не имеет никакого, разрешенного Правилами, хода, а его король не находится под шахом. О такой партии говорят, что она закончилась «патом». Это немедленно заканчивает игру, если пат возник в результате хода, разрешенного Правилами.

б. если возникла позиция, когда ни один из партнеров не может заматовать короля любой серией возможных ходов. Это немедленно заканчивает игру, если эта позиция была достигнута ходом, разрешенным Правилами (см. Статью 9.6);

с. по соглашению между двумя партнерами в ходе игры. Это немедленно заканчивает партию (см. Статью 9.1);

Партия может закончиться вничью:

д. если любая одинаковая позиция возникнет или возникла на шахматной доске, по крайней мере, в третий раз (см. Статью 9.2);

е. если последние 50 последовательных ходов были сделаны игроками без движения любой пешки и без взятия любой фигуры (см. Статью 9.3).

Статья 6: Шахматные часы

6.1. «Шахматные часы» – это часы с двумя циферблатами, соединенными между собой так, что только один из них может работать в одно и то же время. В Правилах шахмат термин «часы» означает показание времени на одном из двух циферблатов. Каждый циферблат снабжен «флажком». «Падение флажка» означает, что время, отведенное игроку, закончилось.

6.2. а) При использовании шахматных часов каждый игрок должен сделать минимально установленное число ходов или все ходы в заданный период времени; в случае использования электронных часов игрокам может добавляться определенное дополнительное время на каждый ход. Все это должно быть указано заранее;

б) Время, сэкономленное игроком в одном периоде игры, добавляется к его времени на следующий период, кроме режима «задержки времени». В режиме «задержки времени» оба партнера получают «основное время на обдумывание», а так же при каждом ходе – фиксированное дополнительное время. Отсчет основного времени начинается только после того, как истекает фиксированное время. Если игрок переключает свои часы до истечения этого фиксированного добавочного времени, то основное время не изменяется, независимо от величины использованного добавочного времени.

6.3. Сразу же после падения флажка необходимо проверить требования Статьи 6.2(а).

6.4. Перед началом партии арбитр решает, где будут установлены шахматные часы.

6.5. В установленное время начала партии, пускаются часы игрока, который имеет белые фигуры.

6.6. а. Любой игрок, появляющийся за доской после начала тура, считается проигравшим партию. Таким образом, допустимое время опоздания – 0 минут. Положение о соревновании может устанавливать иное допустимое время опоздания.

б. Если Положение о соревновании устанавливает отличное от 0 допустимое время опоздания, и ни один из игроков не является к началу игры, то игрок, играющий белыми, теряет время, которое пройдет до его прибытия, если правила соревнования или решения арбитра не будут другими.

6.7. а. В ходе партии каждый игрок, сделав ход на доске, должен остановить свои часы и включить часы партнера. Игрок всегда должен иметь возможность остановить свои часы. Его ход считается незавершенным, пока он не сделал этого, если только сделанный ход не заканчивает игру (см. Статьи 5.1, 5.2, 9.6). Время между совершением хода на доске и переключением часов включается в отводимое на этот ход время.

б. Игрок должен переключать свои часы той же рукой, которой он сделал ход. Игроку запрещено задерживать палец на кнопке часов или над ней.

с. Игроки должны переключать часы аккуратно. Запрещается бить по часам, поднимать или опрокидывать их. Неправильное обращение с часами должно наказываться в соответствии со Статьей 13.4.

д. Если игрок не может переключать часы, он может предложить выполнять это помощнику, который должен быть утвержден арбитром. Показания часов должны быть скорректированы арбитром.

6.8. Флажок считается упавшим, когда арбитр фиксирует этот факт, или когда игрок делает правильное заявление об этом.

6.9. Если игрок не сделал предусмотренное количество ходов за отведенное время, партия считается проигранной этим игроком, кроме случаев, где применяются Статья 5.1, или один из пунктов Статьи 5.2 (а), (б) и (с). Однако партия признается ничьей, если позиция такова, что партнер не может поставить мат королю любой серией ходов, разрешенных Правилами, даже при самой неквалифицированной игре.

6.10. а. Показание часов считается окончательным, если только у часов нет очевидных дефектов. Часы с очевидным дефектом должны быть заменены, а арбитр должен постараться, как можно точнее установить время на замененных часах.

б. Если во время игры будет найдено, что установки на одних или обоих часах были неправильными, то или игрок, или арбитр должны немедленно остановить часы. Арбитр должен сделать правильные установки и откорректировать время и счетчик ходов. Арбитр должен как можно более точно определить правильные установки.

6.11. Если оба флажка упали и невозможно установить, какой упал первым, то:

а. партия должна продолжиться, если это произойдет в любой период игры, кроме последнего периода (когда должны быть сделаны все оставшиеся ходы);

б. партия заканчивается вничью, если это случается в последний период игры.

6.12. а. Если партию необходимо прервать, арбитр должен остановить часы.

б. Игрок может остановить часы только для того, чтобы обратиться к арбитру, например, для получения отсутствующей фигуры при превращении пешки или по поводу невозможного хода.

с. В каждом случае, арбитр принимает решение, когда партия должна быть возобновлена.

д. Если игрок останавливает часы, чтобы обратиться к арбитру, арбитр должен определить, есть ли у игрока причина для этого обращения. Если очевидно, что у игрока нет веской причины для остановки часов, то игрок должен быть наказан в соответствии со Статьей 13.4.

6.13. Если произойдет какое-либо нарушение и (или же) фигуры должны быть восстановлены в предшествующей нарушению позиции, арбитр должен как можно более точно определить время, которое должно быть установлено на часах. Он также должен, в случае необходимости, отрегулировать счетчик ходов на часах.

6.14. В игровом зале разрешается использовать экраны, мониторы или демонстрационные шахматные доски, показывающие текущие позиции, ходы и их число, а также часы, показывающие количество сделанных ходов. Игрок не может делать заявление на основании этой информации.

Статья 7: Нарушения и неправильности

7.1. Если во время игры обнаруживается:

а. что начальная позиция фигур была неправильной, партия должна быть отменена и играется новая партия;

б. что только доска была установлена не так, как требует Статья 2.1, партия продолжается, но достигнутая позиция должна быть перенесена на правильно расположенную доску.

7.2. Если партия началась другим цветом, игра продолжается, если только арбитр не решит иначе.

7.3. Если игрок сдвинет одну или более фигур на доске, он должен восстановить правильную позицию за свое время. При необходимости игрок или его партнер должны остановить часы и обратиться за помощью к арбитру. Арбитр может наказать игрока, сдвинувшего фигуры.

7.4. а. Если в ходе игры обнаруживается, что был сделан, невозможный по Правилам, ход, включая нарушения требований о превращении пешки или взятие короля партнера, то должна быть восстановлена позиция перед совершением этого невозможного хода. Если позиция перед нарушением не

может быть восстановлена, партия должна продолжаться с последней, установленной до этого нарушения, позиции. Показания часов должны быть установлены согласно Статье 6.13. К ходу, который совершается вместо невозможного, применяется Статья 4.3 и 4.6. После этого партия должна быть продолжена с восстановленной позиции.

Комментарий к Статье 7.4а.

Невозможный ход при классическом контроле фиксируется участником, а если он не заявил о невозможном ходе и сделал ответный ход, арбитром.

Если заявление делает участник, то он останавливает часы и обращается к арбитру. В этом случае арбитр предупреждает игрока, совершившего невозможный ход, и добавляет заявителю 2 минуты. Если участники решают проблему, не обращаясь к арбитру, дополнительное время не добавляется.

Если игрок не увидел, что партнер совершил невозможный ход, и сделал ответный ход, арбитр останавливает часы, просит исправить невозможный ход, но не добавляет дополнительное время.

б. В случае применения Статьи 7.4(а) – за первых два невозможных хода, сделанных игроком, арбитр должен добавить его противнику, заявившему об этом, в каждом случае две дополнительные минуты; если игрок делает третий невозможный ход, партия должна быть объявлена проигранной этим игроком.

7.5. Если в ходе игры обнаружится, что фигуры были сдвинуты с их полей, должна быть восстановлена позиция перед нарушением. Если позиция, которая была перед нарушением, не может быть восстановлена, партия продолжается с последней восстановленной позиции. Показания часов должны быть установлены в соответствии со Статьей 6.13.

Статья 8: Запись ходов

8.1. Во время игры от каждого игрока требуется вести запись своих ходов и ходов партнера, по возможности ясно и разборчиво, алгебраической нотацией (Приложение С), на бланке, предназначенном для этого соревнования. Запрещается записывать ходы заранее, если игрок не требует ничью согласно Статье 9.2 или Статье 9.3. Игрок может ответить на ход партнера перед тем, как его записать, но он должен записать свой предыдущий ход перед тем, как сделать следующий. Оба игрока должны отмечать предложение ничьей на бланке (Приложение С.13).

Если игрок не в состоянии сам вести запись, то он может предоставить помощника, который должен быть утвержден арбитром, или он может просить обеспечить его помощником для записи ходов. Его часы должны быть скорректированы судьей.

Комментарий к Статье 8.1.

Арбитр по заявлению партнера должен сделать игроку замечание о недопустимости ведения записи ходов до их воспроизведения на доске, затем –

предупреждение. В случае третьего нарушения арбитр добавляет партнеру две дополнительные минуты.

8.2. Судья должен иметь возможность видеть бланк для записи на протяжении всей партии.

8.3. Бланки для записи являются собственностью организаторов соревнования.

8.4. Если у игрока остается на часах менее пяти минут до контроля и ему не добавляется дополнительное время (30 секунд или более) после каждого хода, то он не обязан следовать требованиям Статьи 8.1. Сразу после падения одного флага игрок, который не вел запись, должен полностью восстановить запись партии на бланке до того, как он сделал следующий ход на шахматной доске.

Комментарий к Статье 8.4.

Игрок должен восстановить запись сразу после падения флага за счет своего времени, так как в этот момент необходимо убедиться, что контроль пройден.

8.5. а. Если оба игрока не в состоянии вести запись в соответствии со Статьей 8.4, арбитр или его помощник должен стараться присутствовать и вести запись. В этом случае сразу после падения флага арбитр должен остановить часы. Затем обоим партнерам следует полностью восстановить свои бланки записей, используя запись арбитра или бланк партнера.

б. Если только один игрок не в состоянии вести запись в соответствии со Статьей 8.4, сразу после падения одного флага, он должен полностью восстановить запись партии на бланке до того, как он сделал следующий ход на шахматной доске. Если при этом его ход, он может воспользоваться бланком партнера, но он должен вернуть его перед своим ходом.

с. Если в обоих бланках ходы записаны не полностью, партнеры должны восстановить запись на другой доске под наблюдением арбитра. Арбитр должен остановить часы, записать фактическую позицию на доске, показания часов и число сделанных ходов, прежде чем начнется восстановление записи.

8.6. Если бланки записи не могут быть восстановлены до возникшей позиции, и нельзя подтвердить, что игрок превысил отведенное ему время, партия продолжается и делается очередной ход. Ход считается первым до следующего контроля, если не выяснилось, что ходов сделано больше.

8.7. По окончании игры оба игрока должны подписать оба бланка, указывающие результат партии. Даже если результат указан неверно, он должен быть засчитан, если арбитр не решит иначе.

Статья 9: Ничья

9.1. а. Положение о соревновании может устанавливать, что игроки не могут соглашаться на ничью раньше определенного числа ходов, либо вообще – без разрешения арбитра.

б. Если положение о соревновании допускает ничейное соглашение применяется следующее:

1. Игрок, который хочет предложить ничью, должен сделать это после выполнения своего хода на доске, но перед переключением часов. Предложение в любой другой момент игры остается действительным, но должна учитываться Статья 12.6. С таким предложением не могут быть связаны никакие условия. При этом предложение не может быть взято назад и остается в силе, пока партнер не примет его или отвергнет его устно; отклонит его, касаясь фигуры с намерением сделать ход или взятие; или же партия завершится другим путем.

2. Предложение ничьей должно быть отмечено каждым игроком на своем бланке с помощью символа – =. (см. Приложение С.13).

3. Требования ничьей в соответствии со Статьями 9.2, 9.3 или 10.2 должны рассматриваться как предложение ничьей.

9.2. Партия признается закончившейся вничью по правильному заявлению игрока, за которым очередь хода, если одна и та же позиция не менее трех раз (не обязательно повторением ходов):

а. может возникнуть, если он сначала запишет свой ход на бланке и заявит арбитру о своем намерении сделать этот ход;

б. уже возникла и игрок, чья очередь хода, требует ничью.

Позиции, упомянутые в пунктах (а) и (б), считаются одинаковыми, если очередь хода за тем же самым игроком, а фигуры того же самого типа и цвета занимают те же поля, и возможные ходы всех фигур обоих игроков – те же самые.

Позиции не считаются одинаковыми, если пешка, которая могла быть взята на проходе, в новой позиции уже не может быть взята таким образом.

9.3. Партия признается закончившейся вничью по правильному заявлению игрока, за которым очередь хода, если:

а. он записывает ход на бланке и заявляет о своем намерении сделать этот ход, который приводит к тому, что последние 50 ходов сделаны игроками без перемещения пешек и взятия фигур;

б. последние 50 ходов были сделаны каждым игроком без перемещения пешек и без взятия любой фигуры.

9.4. Если игрок касается фигуры согласно со Статьей 4.3 без заявления о ничьей, он на этом ходу теряет право требовать ничью, согласно Статьям 9.2 и 9.3.

9.5. Если игрок заявляет о ничьей согласно Статьям 9.2 или 9.3, он сразу же должен остановить часы. Он не может забрать свое заявление назад:

а. если такое заявление окажется правильным, партия сразу заканчивается вничью;

б. если оно окажется неправильным, арбитр должен добавить к оставшемуся у партнера времени три минуты. Партия должна продолжаться и должен быть сделан заявленный ход согласно со статьей 4.

9.6. Партия заканчивается вничью, когда достигается позиция, в которой мат не может быть поставлен любой серией ходов, разрешенных Правилами, даже при самой неквалифицированной игре. Это немедленно заканчивает партию.

Статья 10: Быстрая игра до конца партии

10.1. «Быстрая игра до конца партии» – это последняя фаза партии, когда все оставшиеся до конца партии ходы должны быть сделаны в ограниченное время.

10.2. Если у игрока, который должен делать ход, остается менее двух минут, он может заявить о ничьей, до того как упал его флажок. Он должен остановить часы и позвать арбитра.

а. Если арбитр согласен, что партнер не пытается выиграть партию нормальными средствами, или, что невозможно выиграть нормальными средствами, он должен признать партию ничьей. В противном случае он должен отложить свое решение или отклонить заявление.

б. Если арбитр откладывает свое решение, партнеру могут быть добавлены две минуты на обдумывание и партия продолжается в присутствии арбитра, если возможно. Судья должен объявить окончательный результат в партии позже или после того, как флаг упал. Он должен объявить ничью, если он согласен, что заключительная позиция не может быть выиграна нормальными средствами, или, что партнер не делал достаточных попыток победить нормальными средствами.

с. Если арбитр отклоняет требование, партнеру должны быть добавлены две дополнительные минуты на обдумывание.

д. Решение судьи в отношении пунктов (а), (б) и (с) должно быть окончательным.

Комментарий к Статье 10.2.

Самое спорное правило. Оно исчезает при применении электронных часов, если используются режимы с добавлением времени. В 10.2.с. добавляются 2 минуты только, если арбитр считает заявление о ничьей заведомо ложным. Чаще всего арбитр просит продолжать игру и смотрит, как игрок, отклонивший ничейное предложение, пытается играть на победу. Если таких попыток арбитр не видит, то, не дожидаясь падения флажка, он фиксирует ничью.

Статья 11: Учет результатов

11.1. Если заранее не установлено иначе, то игрок, который выиграл партию, или выиграл из-за неявки партнера, получает одно очко (1), игрок, который проиграл, не получает очков (0), а игрок, сыгравший вничью, получает пол-очка ($\frac{1}{2}$).

Статья 12: Поведение игроков

12.1. Игроки не должны допускать никаких действий, которые наносят ущерб репутации шахматной игры.

12.2. Игрокам не разрешается покидать турнирное помещение без разрешения судьи. Турнирное помещение определяется как игровая площадка, туалетные комнаты, зона отдыха, места для курения, а также все другие места, указанные судьей. Игрок, за которым очередь хода, не может оставлять игровую площадку без разрешения судьи.

12.3. а. Во время партии игрокам запрещается использовать какие-либо заметки, источники информации, советы, или анализировать на другой доске.

б. Строго запрещается приносить мобильные телефоны или другие электронные средства связи, не разрешенные арбитром, в турнирное помещение если только они не полностью выключены. Если мобильный телефон игрока зазвонит в турнирном помещении во время игры, этому игроку должно быть засчитано поражение. Его противнику засчитывается победа. Однако, если противник не может выиграть любой серией ходов, разрешенных Правилами, его результат будет «ничья».

с. Курение разрешено только в местах, определяемых арбитром.

12.4. Бланки партий предназначены только для записи ходов, показаний часов, предложения ничьей и других соответствующих данных.

12.5. Игроки, которые закончили свои партии, становятся зрителями.

12.6. Запрещается отвлекать или раздражать противника каким-либо способом. Это включает необоснованные претензии или необоснованные предложения ничьей.

12.7. Нарушение любой части Статей 12.1–12.6 должно наказываться в соответствии со Статьей 13.4.

12.8. Участник, упорно отказывающийся соблюдать Правила Шахмат, должен быть наказан присуждением поражения. Результат, который будет засчитан партнеру, определяется арбитром.

Комментарий к Статье 12.8.

Может быть поставлен «0» – за несоблюдение Правил Шахмат, а партнеру «1/2», если у него нет достаточного материала, чтобы поставить кооперативный мат.

12.9. Если оба игрока признаны виновными согласно Статье 12.8, партия должна быть объявлена проигранной обоими.

12.10. В случае Статьи 10.2.d или Приложения D игрок не может обжаловать решение арбитра. В ином случае игрок может обжаловать любое решение арбитра, если Положение о соревновании не определяет иначе.

Статья 13: Роль арбитра (см. предисловие)

13.1. Арбитр должен обеспечить, чтобы Правила Шахмат строго соблюдались.

13.2. Арбитр должен способствовать наилучшему проведению соревнования: обеспечивать хорошие игровые условия, следить, чтобы игрокам не мешали. Он должен внимательно контролировать ход соревнования.

13.3. Арбитр должен наблюдать за партиями, особенно когда игроки испытывают недостаток времени, обеспечивать соблюдение решений, которые он принимает, и, при необходимости, налагать на игроков предусмотренные наказания.

13.4. Арбитр может применять одно или несколько из следующих наказаний:

- a. предупреждение;
- b. увеличение оставшегося у партнера времени;
- c. уменьшение оставшегося времени игроку, который нарушил Правила;
- d. объявление о проигрыше партии;
- e. уменьшение количество очков у игрока, который нарушил Правила;
- f. увеличение набранных очков партнеру, предусмотренное для этой партии;
- g. исключение нарушителя из соревнования.

13.5. Арбитр может добавить время на обдумывание как одному, так и обоим игрокам в случае постороннего вмешательства в игру.

13.6. Арбитр не должен вмешиваться в игру, за исключением случаев, указанных в Правилах шахмат. Он не должен указывать количество сделанных ходов, кроме применения Статьи 8.5, когда один игрок просрочит время. Арбитру следует воздерживаться от сообщения игроку о том, что его партнер сделал ход или что этот участник забыл переключить часы.

13.7. a. Зрителям и игрокам не разрешается разговаривать в турнирном помещении, каким-нибудь способом мешать другим игрокам. В случае необходимости, арбитр может удалить нарушителей из турнирного помещения.

b. Запрещается пользоваться мобильным телефоном в турнирном помещении.

Комментарий к Статье 13

Может быть поставлен «0» – игроку за несоблюдение Правил Шахмат, а партнеру «1/2», если у него нет достаточного материала, чтобы поставить кооперативный мат.

Статья 14: ФИДЕ

14.1. Федерации, являющиеся членами ФИДЕ, могут обращаться в ФИДЕ с просьбой дать официальное разъяснение по проблемам, касающимся Правил Шахмат.

Приложения

А. Быстрая игра

А.1. «Быстрая игра» – это такая игра, где все ходы должны быть сделаны по крайней мере за 15, но меньше чем за 60 минут. Это или установленное время, или выделенное на игру время плюс добавляемое к каждому ходу время, умноженное на 60.

А.2. Игрокам не обязательно записывать ходы.

А.3. Если есть возможность обеспечения нормального судейства, (например, один арбитр для не более трех игр), Правила соревнований должны применяться.

А.4. Если нет возможности обеспечить судейство Правила соревнований должны соблюдаться, кроме случаев, где они заменяются следующими Правилами быстрой игры:

а. Как только каждый игрок сделал три хода, не принимаются никакие заявления относительно неправильного расположения фигур, ориентации доски или установки показаний часов. В случае неправильной установки короля и ферзя рокировка короля невозможна.

б. Судья должен принимать решения согласно Статье 4 (Прикосновение к фигуре) только, если заявление сделано одним или обоими партнерами.

с. Невозможный ход закончен, как только часы партнера пущены. В этом случае партнер имеет право заявить о невозможном ходе, но только до того, как сделает свой ход. Только после такого заявления судья будет принимать решение. Однако, если оба короля под шахом, или превращенная пешка не заменена, арбитр должен вмешаться, если возможно.

д.

1. Флажок считается упавшим, когда правильное заявление об этом делается игроком. Арбитр должен воздерживаться от сообщения о падении флажка.

2. Чтобы заявить о выигрыше по времени, игрок должен остановить часы и известить судью. При этом флажок заявителя должен оставаться не упавшим.

3. Если оба флажка упали, партия признается закончившейся вничью.

В. Блиц

В.1. «Блиц» – это такая партия, в которой все ходы должны быть сделаны менее чем за 15 минут для каждого игрока. Это или установленное время, или же выделенное время плюс добавляемое к каждому ходу время, умноженное на 60.

В.2. Там, где есть возможность обеспечения нормального судейства, (один арбитр на одну игру), Правила соревнований и Приложение А.2 должны применяться.

В.3. Где адекватного судейства нет следует применять следующее:

а. Игра подчиняется Правилам «Быстрой игры» (Приложение А), кроме случаев, где они заменяются следующими Правилами блица.

б. Статья 10.2. и Приложение А.4.с не применяются.

с. Невозможный ход считается сделанным, если были пущены часы партнера. Партнер имеет право заявить о выигрыше перед тем, как он сделает ответный ход. Однако, если игрок не может поставить мат королю партнера любой серией, разрешенных Правилами ходов, даже при самой неквалифицированной игре партнера, партнер имеет право заявить о ничьей до того, как сделает свой ход. Как только партнер сделал свой ход, заявления о невозможном ходе не принимаются.

С. Алгебраическая нотация

ФИДЕ признает для своих турниров и матчей одну систему записи партии – алгебраическую и рекомендует использование ее также для шахматной литературы и периодики. Бланки для записи партий, в которых вместо алгебраической применена другая нотация, не могут использоваться как подтверждающие документы в случаях, когда используются бланки игроков. Судья, видя, что игрок использует другую нотацию вместо алгебраической, должен предупредить его об этом требовании.

Описание алгебраической нотации.

С.1. В данном описании, понятие «фигура» не включает понятие «пешка».

С.2. Каждая фигура обозначается первой заглавной буквой названия фигуры. Примеры: Кр – король (в русской нотации для короля используются две первые буквы), Ф – ферзь, Л – ладья, С – слон, К – конь.

С.3. Для обозначения фигуры каждый игрок может использовать первую букву названия, принятую в его стране.

Примеры: F – для слона соответствует французскому, L – голландскому и немецкому языкам. В печатных публикациях рекомендуется использовать изображения фигур.

С.4. Пешки не указываются их первой буквой, но распознаются в связи с отсутствием такой буквы. Примеры: e5, d4, a5.

С.5. Восемь вертикалей (слева направо для белых и справа налево для черных) обозначаются маленькими буквами a, b, c, d, e, f, g, h соответственно.

С.6. Восемь горизонталей (снизу вверх для белых и сверху вниз – для черных) нумеруются 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 соответственно. Следовательно, в начальной позиции белые фигуры и пешки устанавливаются на первой и второй горизонталях, черные фигуры и пешки – на восьмой и седьмой горизонталях.

С.7. Применяя предшествующие правила, каждый из шестидесяти четырех квадратов обозначается комбинацией буквы и цифры.

8	a8	b8	c8	d8	e8	f8	g8	h8
7	a7	b7	c7	d7	e7	f7	g7	h7
6	a6	b6	c6	d6	e6	f6	g6	h6
5	a5	b5	c5	d5	e5	f5	g5	h5
4	a4	b4	c4	d4	e4	f4	g4	h4
3	a3	b3	c3	d3	e3	f3	g3	h3
2	a2	b2	c2	d2	e2	f2	g2	h2
1	a1	b1	c1	d1	e1	f1	g1	h1
	a	b	c	d	e	f	g	h

С.8. Каждый ход фигуры определяется а) первой буквой названия фигуры, о которой идет речь и б) полем, на которое фигура пошла. Дефис между а) и б) не ставится. Например: Се5, Кf3, Лdl. В случае пешек обозначаются только поля, на которые они пошли. Например: е5, d4, а5.

С.9. Когда фигура совершает взятие, между первой буквой и полем, на которое она ходит, ставится знак «х». Примеры: Схе5, Лхf3, Лхdl.

Когда взятие совершает пешка, то указывается не только поле, на которое она становится, но и вертикаль, которую она покидает. Обозначается также взятие – знаком "х". Примеры: dхе5, gxf3, axb5. В случае «взятия на проходе» указывается поле диагонали, которое покидает пешка, совершающая взятие, и поле, на которое она становится, а в конце сокращенно добавляется «е.р.».

С.10. Если две одноименные фигуры могут пойти на одно и то же поле, то ход фигур указывается следующим образом:

1. Если обе фигуры находятся на одной и той же горизонтали: а) обозначается первая буква названия фигуры, б) название покидаемой вертикали, и с) поле, на которое становится фигура.

2. Если обе фигуры находятся на одной и той же вертикали: а) обозначается первая буква названия фигуры, б) номер покидаемой горизонтали, и с) поле, на которое становится фигура.

3. Если фигуры находятся на разных вертикалях и горизонталях, способ 1 предпочтителен.

В случае взятия между б) и с) ставится знак – «х».

Примеры:

1. Два коня на полях g1 и e1, и один из них ходит на поле f3: обозначается Kgf3 или Kef3 в каждом конкретном случае.

2. Два коня на полях g5 и g1, и один из них ходит на поле f3: здесь обозначается K5f3 или K1f3 в каждом конкретном случае.

3. Два коня на полях h2 и d4, и один из них ходит на поле f3: они обозначаются Khf3 или Kdf3 в каждом конкретном случае.

Если на поле f3 происходит взятие, предшествующие примеры изменяются вставкой знака «х»: 1) Kgxf3 или Kdxf3, 2) K5xf3 или K1xf3, 3) Khxf3 или Kdxf3.

С.11. Если две пешки могут взять одну и ту же фигуру или пешку партнера, пешка, которая ходит, обозначается: а) буквой вертикали, которую она покидает, б) знаком «х», с) полем, на которое она становится.

Пример: Если это белые пешки на полях с4 и е4, а черная пешка или фигура на поле d5, нотация такова – схd5 или ехd5 в каждом соответствующем случае.

С.12. В случае превращения пешки обозначается фактический ход пешки и указывается буква новой фигуры. Примеры: d8Ф, f8К, b1С, g1Л.

С.13. Предложение ничьей должно быть отмечено как «=».

Принятые сокращения:

0-0 рокировка с ладьей h1 или h8 (рокировка на королевский фланг),

0-0-0 рокировка с ладьей a1 или a8 (рокировка на ферзевый фланг),

х взятие,

+ шах,

++ или # мат,

е.р. — взятие «на проходе».

Не является обязательным записывать шах, мат или взятие.

Пример партии:

1. e4 e5 2. Kf3 Kf6 3. d4 exd4 4. e5 Ke4 5. Фхd4 d5 6. exd6e.p. Kxd6 7. Cg5 Kc6 8. Фе3+3 Ce7 9. Kbd2 0-0 10. 0-0-0 Ле8 11. Kpb1 (=)

Д. Быстрая игра в отсутствии судьи

Д.1. В случае, если партии играют по правилам Статьи 10, игрок может потребовать зафиксировать ничью, когда у него осталось менее двух минут, и до того, как упал его флажок. Он может сделать такое заявление в следующих случаях: а) партнер не может выиграть нормальными средствами, б) партнер не прилагает усилий, чтобы выиграть нормальными средствами. В случае а) игрок должен записать позицию, а его партнер удостоверить это. В случае б) игрок должен записать конечную позицию и приложить бланк, в котором должна быть приведена полная запись вплоть до прекращения игры. Партнер удостоверяет как бланк, так и конечную позицию. Заявление должно быть рассмотрено судьей, решение которого считается окончательным.

Е: Правила игры со слепыми и с ослабленным зрением

Е.1. Организаторы соревнований должны иметь возможность изменять следующие правила в зависимости от местных условий. В соревнованиях, где участвуют зрячие шахматисты и шахматисты с ослабленным зрением (юридически слепыми) любой игрок может требовать использования двух досок так, что видящие игроки используют нормальную доску, а игроки с ослабленным зрением – специально устроенную доску. Специально устроенная доска должна отвечать следующим требованиям:

а. Размер – не менее 20×20 сантиметров;

- b. Черные квадраты, слегка поднятые;
- c. Отверстие в каждом квадрате;
- d. Каждая фигура, обеспечена штырем, который вставляется в отверстие;
- e. Фигуры Staunton, черные фигуры с особыми отметками.

Е.2. Во время партии применимы следующие инструкции:

1. Ходы должны быть четко объявлены, повторены противником и выполнены на его доске. Чтобы сделать объявление ясным, насколько возможно, используются следующие названия вместо соответствующих букв, алгебраической нотации

A – «Анна» B – «Белла» C – «Цезарь» D – «Давид»

E – «Ева» F – «Феликс» G – «Густав» H – «Хектор»

Горизонталы от белых до черных должны получить немецкие номера:

1 – eins «айн» 2 – zwei «цвай» 3 – drei «драй» 4 – vier «фир»

5 – fuenf «фюнф» 6 – sechs «зеке» 7 – sieben «зибен» 8 – acht «ахт».

Рокировка объявляется «Lange Rochade» ("Ланг Рохад" по-немецки, для длинной рокировки) и "Kurze Rochade" («Кюрц рохад» по-немецки, для короткой рокировки).

Фигуры получают названия: Koenig «кениг», Dame «даме», Turm «турм», Laeufner «лойфнер», Springer «шпрингер», Bauer «бауэр».

2. На особой доске незрячего игрока фигура должна считаться «тронутой», когда она была вынута из гнезда (отверстия).

3. Ход считается «выполненным» когда:

- a. в случае взятия – взятая фигура была удалена с доски;
- b. фигура помещена в другое отверстие;
- c. ход был объявлен.

Только после этого должны быть включены часы противника. Для видящего игрока имеют силу обычные Правила.

4. В соревнованиях для игроков с ослабленным зрением должны применяться специально устроенные шахматные часы, которые имеют следующие особенности:

a. циферблат, оснащенный укрепленными стрелками. Каждые пять минут должны быть отмечены на циферблате одной выпуклой точкой, и каждые 15 минут двумя выпуклыми точками.

b. Флажок, который можно легко почувствовать рукой. Особенно необходимо учесть, что у игрока с ослабленным зрением должна быть возможность нащупать рукой минутную стрелку в течение последних 5 минут каждого часа.

5. Игрок с ослабленным зрением должен вести запись ходов в азбуке Брайля, или от руки, или делать запись ходов на диктофон.

6. Ошибка при объявлении хода должна быть исправлена немедленно, прежде чем пущены часы противника.

7. Если во время партии на двух досках партнеров возникли различные позиции, диспетчер должен привести их в соответствие с записью партии на

бланках обоих партнеров. Если записи партии на бланках соответствуют друг другу, игрок, записавший правильный ход, но выполнивший неправильный, должен исправить позицию на своей доске согласно записи партии.

8. Если возникла такая ситуация (пункт 7) и записи партии на двух бланках отличаются, диспетчер должен восстановить правильное течение партии, согласовать записи партии на обоих бланках и соответственно откорректировать показания часов.

9. Игрок с ослабленным зрением имеет право использовать помощника, в обязанности которого входит:

- a. выполнение хода любого игрока на доске соперника.
 - b. объявление ходов обоих игроков.
 - c. вести запись ходов игрока с ослабленным зрением и пускать часы его соперника (с учетом подпункта 3. – с объявлением).
 - d. сообщать незрячему игроку (только при его запросе) число сделанных ходов и время, затраченное обоими игроками.
 - e. требовать зафиксировать результат партии в случаях, когда пройден контроль времени и сообщать диспетчеру, когда видящий игрок коснулся одной из фигур на своей доске.
 - f. выполнять необходимые формальности в случае, если партия отложена.
- Если у игрока с ослабленным зрением нет помощника, видящий игрок может обратиться к тому, кто должен выполнить обязанности, упомянутые в пунктах 9a и b.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Средства и методы спортивной тренировки шахматистов. Основы методики обучения и тренировки в виде спорта

Основные специфические для шахматистов средства спортивной тренировки представлены системой тренировочных упражнений, разработка которых началась сравнительно недавно. Эффективность тренерской работы существенно определяется разнообразием применяемых тренером средств и методов.

Систему тренировочных упражнений предложили М. И. Дворецкий и А. М. Юсупов. В этой системе упражнения классифицируются по стратегическим (атака, защита) и функциональным (для разыгрывания, для решения) признакам. Согласно теории спорта, можно предложить другую классификацию – по сходству или различию с соревновательными действиями.

Соревновательные упражнения – это целостные или сложные совокупные действия в том же составе, что и в условиях соревнований по шахматам.

Есть собственно соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений. К первому виду относятся турнирная или матчевая партия с традиционным контролем времени.

Тренировочные формы соревновательных упражнений включают:

- тренировочные партии с укороченным контролем;
- консультационные партии;
- игра в интернете;
- тренировочные партии с заранее заданным характером борьбы (выбор дебютной схемы или стратегии с учетом стиля игры партнера);
- тренировочные партии вслепую, с тематическим характером игры;
- моделирование позиций по заданным стратегическим или тактическим признакам.

Соревновательные упражнения играют важную роль в тренировке, так как без них невозможно полностью воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых шахматным спортом к спортсмену, и тем самым стимулировать развитие специфической тренированности. Однако их удельный вес в тренировке сравнительно невелик. Это объясняется главным образом значительностью функциональных сдвигов в организме, вызываемых соревновательными упражнениями.

Все выводы теории спортивной тренировки в полной мере относятся к шахматам. Непрерывное участие в соревнованиях без аналитической работы в перерывах между ними ведет в лучшем случае к закреплению полученных навыков, но не к росту мастерства шахматиста. Многие сильные шахматисты лишены возможности творческого и спортивного совершенствования, соответствующего их способностям, в частности, из-за перенасыщенной турнирной практики.

Специально-подготовительные упражнения содержат элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей.

Специально-подготовительные упражнения включают:

- анализ или решение типичных позиций, классифицированных по стратегическим или тактическим признакам;
- разыгрывание типичных позиций с тренером-экспертом высокой квалификации;
- анализ или разыгрывание с тренером-экспертом точных позиций;
- анализ или решение конкретных позиций, комбинаций и др.;
- анализ партий с различным игровым содержанием;
- анализ, решение и разыгрывание этюдов, задач;
- решение тестовых упражнений на оперативную память, оперативное мышление, функции внимания, восприятия, оценочную функцию.

Данные упражнения можно расценивать специально-подготовительными лишь в том случае, если в них присутствует существенно общее с шахматной партией. С другой стороны, специально-подготовительные упражнения не полностью эквивалентны турнирной партии. Характеристики игры подбираются таким образом, чтобы обеспечить более избирательное и более значительное воздействие по отдельным параметрам тренировочной нагрузки, чем целостное соревновательное упражнение. К примеру, шахматист, решая позиции на расчет вариантов, за одно и то же время (приблизительно 5 ч) получит значительно большую нагрузку на оперативную память, чем в турнирной партии. Специально-подготовительными по существу являются упражнения, избирательно направленные на развитие профессионально значимых интеллектуальных функций шахматистов. Эти перспективные средства требуют соответствующей разработки и внедрения в практику шахматного спорта.

Общеподготовительные упражнения служат всестороннему функциональному развитию спортсменов. Их состав по сравнению с другими группами тренировочных упражнений наиболее широк и разнообразен. В качестве общеподготовительных могут быть использованы упражнения, как отчасти совпадающие по особенностям воздействия со специально-подготовительными упражнениями, так и существенно отличающиеся от них.

Для шахматистов общеподготовительными упражнениями являются различные, в том числе логические, игры, в которых развиваются в числе других интеллектуальных функций оперативное мышление, логическое мышление, творческое воображение, а также эвристические задачи по математике, физике, кроссворды, квизы и др.

Методы спортивной тренировки шахматистов – это способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются профессионально значимые качества, формируется мировоззрение.

В процессе тренировки используются как словесные и наглядные, так и практические методы. К методам, позволяющим наиболее эффективно решать конкретные учебно-тренировочные задачи в шахматах средствами спортивной тренировки, относятся аналитический, игровой и соревновательный методы. Различаются эти методы между собой в основном по степени избирательности воздействия на профессионально значимые психические функции, в частности, память и мышление, и по эффективности закрепления специальных знаний и умений.

Аналитический метод играет определяющую роль в структуре технической подготовки шахматистов. Анализ является основой принятия решения (выбор хода) в шахматной партии. Однако установление объективности выбора в этом случае ограничено перебором в уме и фиксацией результатов в виде сделанного хода.

В процессе обучения и тренировки анализ позволяет определить объективную оценку точных, типичных и конкретных позиций, обеспечивая накопление знаний и умений и формирование интуиции. Большую учебную роль играет анализ партий – классических, актуальных, собственных, соперника, отложенных и т. д.

Некоторые частные вопросы структуры, организации и дисциплины анализа рассматривались в работах А. А. Котова, М. И. Дворецкого и А. М. Юсупова на уровне общих рекомендаций.

Игровой метод предусматривает выполнение действий в условиях игрового сюжета, в котором возможно достижение игровой цели несколькими дозволенными способами в условиях взаимодействия играющих (разыгрывание позиций с соперником или решение этюдов в условиях конкуренции).

Игровой метод в шахматах, как и в других видах спорта, применяется для повышения мотивации. Предлагается, например, разыгрывать позиции в тех случаях, когда возможности анализа ограничены или исчерпаны содержанием позиции и временем. Игровая деятельность, отличаясь высокой эмоциональностью, требует умения управлять своими эмоциями и действиями, особенно в так называемых стрессовых ситуациях, где требуется самообладание, инициативность и настойчивость.

Соревновательный метод в методическом отношении отличается тем, что одно и то же по форме упражнение, выполненное в порядке соревнования, имеет, как правило, значительно более высокую функциональную стоимость – вызывает более глубокие функциональные сдвиги психологического и физиологического характера, чем в иных условиях.

Дидактические принципы в полной мере относятся к спортивной тренировке шахматистов как педагогически организованному процессу. Специфические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией организма, а также между различными составляющими содержания тренировки, для разных видов спорта различны. В шахматном спорте, где рост тренированности идет в

основном, за счет развития психических функций и качеств, эти принципы, естественно, отличаются существенно от таковых в традиционных видах спорта, где рост тренированности происходит за счет физических качеств.

Учитывая, что теория шахматного спорта – в отличие от теории шахматной игры – находится на начальном этапе развития, вопрос о применении основных принципов спортивной тренировки можно рассматривать как проблемный. Например, отсутствие методов контроля нагрузки шахматистов не позволяет сделать однозначный вывод о применении принципов волнообразности и вариативности нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

Направленность на демонстрацию высших достижений требует использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, специальной системы отдыха, питания, восстановительных мероприятий.

Единство общей и специальной подготовки определяется зависимостью достижений в шахматах от разностороннего интеллектуального развития и, в первую очередь, зависимостью между общими и профессионально значимыми психическими функциями, и качествами шахматистов. Примером реализации этого принципа может быть применение общеподготовительных упражнений, тестов-упражнений для диагностики и тренировки оперативного мышления.

Непрерывность тренировочного процесса в шахматном спорте проявляется в стремлении строить его так, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности в фазах тренировочного процесса, объективно связанных с уменьшением их объема и интенсивности.

Исследование шахмат как творческого акта позволит уточнить особенности и границы применения принципа непрерывности в спортивной тренировке шахматистов.

Цикличность тренировочного процесса реализуется в соответствии с календарем соревнований и дает возможность систематизировать задачи, методы и средства тренировочного процесса, наилучшим образом обеспечивающие выполнение его принципов.

Перспективы развития теории спортивной тренировки в шахматах во многом зависят от участия в этом процессе специалистов, получивших соответствующую подготовку. Профессиональный тренер обязан понимать необходимость рационального сочетания технической, психической, физической и тактической подготовки, как при построении отдельного тренировочного занятия, так и в структуре всего учебно-тренировочного процесса. Однако выполнение этой задачи в шахматном спорте осложняется отсутствием информации о допустимой величине нагрузок на центральную нервную систему шахматистов. Шахматная практика настоятельно требует проведения исследований в этой области.

Существует также дефицит знаний об общей структуре многолетней

подготовки шахматистов. В теории спорта рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. В шахматах период оптимальных достижений часто длится более 10 лет, его границы не являются стабильными и простираются от 20 до 40 лет в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Кроме того, по некоторым экспериментальным данным, относительно раннее время начала шахматной деятельности (до 10 лет) имеет определенное значение в формировании и развитии интуитивной оценки позиции и техники расчета. Указанные особенности шахматного спорта затрудняют возможность определения оптимального периода напряженной тренировки.

Итак, в шахматном спорте с определенной корректировкой применимы основные положения теории и методики спортивной тренировки, обобщающие опыт двигательных видов спорта.

2.2. Виды подготовки и тренировки шахматистов

Шахматная игра приобрела содержательные и организационные признаки спорта. Рост популярности и социальной значимости шахмат актуализируют необходимость их изучения на научно-методическом уровне. Естественно, что при этом целесообразно использовать методологический аппарат теории спорта, одним из разделов которого является система спортивной тренировки.

Теория спортивной тренировки, систематизирующая опыт различных, в основном двигательных, видов спорта, рассматривает вопросы управления тренировочной деятельностью спортсмена, процессы утомления и восстановления, факторы, влияющие на эффективность выступлений спортсмена, а также проблемы психологической устойчивости, прогнозирования спортивных достижений, комплексного контроля, готовности спортсменов к соревнованиям и др.

Для обеспечения возможности полноценного использования накопленной в теории спорта информации применительно к шахматам необходимы разработка и введение в шахматную теорию и практику соответствующего понятийного аппарата и терминологии.

Процесс, направленный на объединение, координацию и реализацию различных сторон подготовленности, качеств и способностей шахматистов для обеспечения необходимой степени готовности, называется подготовкой шахматиста-спортсмена. Спортивная тренировка шахматистов как важнейшая составная часть подготовки представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании упражнений для совершенствования различных сторон подготовленности, обеспечивающих достижение наивысших результатов.

Целью спортивной тренировки, как это видно из определения, является

достижение оптимального для данного шахматиста уровня технической, психической, физической и тактической подготовленности.

Задачами, решаемыми в процессе тренировки шахматистов, являются:

- накопление знаний о точных позициях;
- формирование умения применять шахматные законы;
- совершенствование умений и навыков применения стратегических и тактических приемов;
- развитие профессионально значимых психических функций;
- воспитание моральных и волевых качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Шахматисты в процессе тренировки постоянно манипулируют абстрактной информацией. Поэтому большее воздействие оказывается на память и мышление и меньшее – на нервно-мышечную систему.

Выделение относительно самостоятельных сторон подготовки, имеющих существенные признаки – техническая, психическая, физическая и тактическая – позволяет систематизировать средства и методы совершенствования.

Шахматы до последнего времени традиционно рассматривались как игра, а не спорт, и в шахматной литературе информация о системе подготовки, в частности, на основе изучения интеллектуальных функций спортсменов, представлена в ограниченном объеме. Но и эта информация может быть эффективно использована профессиональным тренером.

В творчестве выдающихся шахматистов Э. Ласкера, А. А. Алехина, М. М. Ботвинника рассматриваются подходы к психологической и физической подготовке, содержащие в основном, подготовку к игре с конкретным соперником, развитие техники расчета вариантов. Существенную роль в изучении особенностей мышления и личности шахматистов сыграли П. В. Блюменфельд, В. Н. Пушкин, О. К. Тихомиров.

Обобщающей по особенностям технической подготовки является работа А. А. Котова. В ней дана такая классификация качеств шахматиста: комбинационное зрение, «позиционное чутье», расчет вариантов.

Н. В. Крогиус рассматривает проблемы психологической подготовки, классифицирует ошибки в мышлении шахматиста, проводит анализ игровых ситуаций, анализирует проблему использования времени, не затрагивая вопросы объективной диагностики и тренировки профессионально значимых психических функций.

Н. Г. Головкин ставит задачу теоретической, практической, морально-волевой и физической подготовки, рассматривает отдельные вопросы спортивной формы, питания шахматистов, соблюдения режима во время тренировочного и соревновательного периодов.

Изучение литературных источников позволяет сделать вывод, что разработка средств и методов тренировки в шахматах с учетом особенностей различных видов подготовки – особенно психической и физической – постепенно увлекает специалистов разного профиля.

Известнейший тренер М. И. Дворецкий и соавторы, Б. А. Злотник и соавторы ставят вопросы достижения педагогики и психологии в практике подготовки шахматистов.

Техническая подготовка в шахматах направлена на получение спортсменом знания точных позиций, законов-обобщений, освоение стратегических и тактических приемов (атака, защита, игра против изолированной пешки и т. д.) игры, совершенствование техники расчета вариантов. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка шахматиста представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

В структуре технической подготовки выделяются базовые и дополнительные способы ведения борьбы. К базовым относятся способы борьбы, составляющие основу владения техникой игры (атака, защита, тактика). Дополнительные способы – это приемы, связанные с учетом индивидуальных особенностей шахматистов, уровня их психической, физической и тактической подготовленности.

Психическая подготовка шахматистов – это процесс целенаправленного воздействия на качество и состояние психики спортсменов.

В шахматном спорте в силу его специфики она играет такую же роль, как и физическая подготовка в традиционных видах спорта. Специальная литература по спорту и психологии оперирует различно понимаемым содержанием понятий «интеллектуальная подготовка», «психологическая подготовка» и «психическая подготовка». Интеллектуальная подготовка понимается как комплекс процессов и явлений, направленных на осмысление деятельности в области шахмат. Понятие «психологическая подготовка», учитывая, что психология – это наука о психике, на наш взгляд, не вполне корректно соответствует понятию «подготовка спортсменов». По аналогии с понятием «физическая подготовка» в двигательных видах спорта в шахматном спорте следует оперировать понятием «психическая подготовка».

Профессионально существенными психическими функциями в шахматной игре являются: оперативная память, оперативное мышление, способность к оценке. А важными личностными качествами – гибкость и критичность мышления, самостоятельность, свойства внимания; к состояниям – волевая подготовленность, психическая готовность к соревнованиям и др.

Система отбора в современных шахматных соревнованиях обеспечивает примерно одинаковый уровень технической подготовки шахматистов. В этих условиях существенную роль могут, а точнее – должны, играть владение диагностикой и тренировкой перечисленных компонентов психической подготовленности.

Физическая подготовка шахматистов направлена на воспитание личностных способностей, соответствующих особенностям шахматного спорта. К особенностям соревнований относятся их длительность, микроклимат помещений, фиксированность позы спортсменов и др. Проблема физической

подготовки шахматистов, их питания на уровне современных требований и возможностей не рассматривалась. В то же время изучение теории физического воспитания и дисциплин медико-биологического цикла создает основу для грамотной постановки физической подготовки шахматистов.

В доступной литературе имеются многочисленные рекомендации шахматистам относительно занятий плаванием, легкой атлетикой, футболом, теннисом и другими подвижными играми. Эти занятия направлены в основном на развитие общей выносливости и укрепление здоровья.

Предстоит серьезная исследовательская работа по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, которые провоцируются значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжениями на фоне отсутствия мышечной активности.

Тактическая подготовка в шахматном спорте направлена на овладение совокупностью методов, умений, навыков ведения шахматистом соревнования с учетом внешних факторов.

К внешним факторам относятся:

- особенности регламента, климатические условия, место проведения соревнований и т. д.;
- особенности технической и психической подготовленности соперника;
- особенности собственной подготовленности.

Следует подчеркнуть, что у шахматистов «тактика» традиционно понимается как элемент техники.

Тактическая подготовка по отношению к другим видам подготовки является интегральной, а вклад в нее психической подготовки наиболее весом. Например, в работе Н. В. Крогиуса рассматриваются статистика, психологическое содержание и рекомендации по таким типичным ситуациям, как игра «на выигрыш» и «на ничью» в зависимости от результата предыдущей партии и на финише.

Исследование и учет таких факторов тактической подготовки, как стиль, продуктивность, временные характеристики, восприятие соперника, самоанализ имеют большое значение в повышении эффективности спортивной тренировки шахматистов.

2.3. Средства и методы спортивной тренировки шахматистов

Основные специфические для шахматистов средства спортивной тренировки представлены системой тренировочных упражнений, разработка которых началась сравнительно недавно. Эффективность тренерской работы существенно определяется разнообразием применяемых тренером средств и методов.

Систему тренировочных упражнений предложили М. И. Дворецкий и А. М. Юсупов. В этой системе упражнения классифицируются по стратегическим (атака, защита) и функциональным (для разыгрывания, для решения) признакам. Согласно теории спорта можно предложить другую классификацию – по сходству или различию с соревновательными действиями.

Соревновательные упражнения – это целостные или сложные совокупные действия в том же составе, что и в условиях соревнований по шахматам.

Есть собственно соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений. К первому виду относятся турнирная или матчевая партия с традиционным контролем времени.

Тренировочные формы соревновательных упражнений включают:

- тренировочные партии с укороченным контролем;
- консультационные партии;
- игра по переписке и Интернет;
- тренировочные партии с заранее заданным характером борьбы (выбор дебютной схемы или стратегии с учетом стиля игры партнера);
- тренировочные партии вслепую, с тематическим характером игры;
- моделирование позиций по заданным стратегическим или тактическим признакам.

Соревновательные упражнения играют важную роль в тренировке, так как без них невозможно полностью воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых шахматным спортом к спортсмену, и тем самым стимулировать развитие специфической тренированности. Однако их удельный вес в тренировке сравнительно невелик. Это объясняется главным образом значительностью функциональных сдвигов в организме, вызываемых соревновательными упражнениями.

Все выводы теории спортивной тренировки в полной мере относятся к шахматам. Непрерывное участие в соревнованиях без аналитической работы в перерывах между ними ведет в лучшем случае к закреплению полученных навыков, но не к росту мастерства шахматиста. Многие сильные шахматисты лишены возможности творческого и спортивного совершенствования, соответствующего их способностям, в частности, из-за перенасыщенной турнирной практики.

Специально-подготовительные упражнения содержат элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей.

Специально-подготовительные упражнения включают:

- анализ или решение типичных позиций, классифицированных по стратегическим или тактическим признакам;
- разыгрывание типичных позиций с тренером-экспертом высокой квалификации;
- анализ или разыгрывание с тренером-экспертом точных позиций;
- анализ или решение конкретных позиций, комбинаций и др.;
- анализ партий с различным игровым содержанием;
- анализ, решение и разыгрывание этюдов, задач;
- решение тестовых упражнений на оперативную память, оперативное мышление, функции внимания, восприятия, оценочную функцию.

Данные упражнения можно расценивать специально-подготовительными лишь в том случае, если в них присутствует существенно общее с шахматной партией. С другой стороны, специально-подготовительные упражнения не полностью эквивалентны турнирной партии. Характеристики игры подбираются таким образом, чтобы обеспечить более избирательное и более значительное воздействие по отдельным параметрам тренировочной нагрузки, чем целостное соревновательное упражнение. К примеру, шахматист, решая позиции на расчет вариантов, за одно и то же время (приблизительно 5 ч) получит значительно большую нагрузку на оперативную память, чем в турнирной партии. Специально-подготовительными по существу являются упражнения, избирательно направленные на развитие профессионально значимых интеллектуальных функций шахматистов. Эти перспективные средства требуют соответствующей разработки и внедрения в практику шахматного спорта.

Общеподготовительные упражнения служат всестороннему функциональному развитию спортсменов. Их состав по сравнению с другими группами тренировочных упражнений наиболее широк и разнообразен. В качестве общеподготовительных могут быть использованы упражнения как отчасти совпадающие по особенностям воздействия со специально-подготовительными упражнениями, так и существенно отличающиеся от них.

Для шахматистов общеподготовительными упражнениями являются различные, в том числе логические, игры, в которых развиваются в числе других интеллектуальных функций оперативное мышление, логическое мышление, творческое воображение, а также эвристические задачи по математике, физике, кроссворды, квизы и др.

Методы спортивной тренировки шахматистов – это способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются профессионально значимые качества, формируется мировоззрение.

В процессе тренировки используются как *словесные и наглядные*, так и *практические методы*. К методам, позволяющим наиболее эффективно решать конкретные учебно-тренировочные задачи в шахматах средствами спортивной

тренировки, относятся аналитический, игровой и соревновательный методы. Различаются эти методы между собой в основном по степени избирательности воздействия на профессионально значимые психические функции, в частности, память и мышление, и по эффективности закрепления специальных знаний и умений.

Аналитический метод играет определяющую роль в структуре технической подготовки шахматистов. Анализ является основой принятия решения (выбор хода) в шахматной партии. Однако установление объективности выбора в этом случае ограничено перебором в уме и фиксацией результатов в виде сделанного хода.

В процессе обучения и тренировки анализ позволяет определить объективную оценку точных, типичных и конкретных позиций, обеспечивая накопление знаний и умений и формирование интуиции. Большую учебную роль играет анализ партий – классических, актуальных, собственных, соперника, отложенных и т. д.

Некоторые частные вопросы структуры, организации и дисциплины анализа рассматривались в работах А. А. Котова, М. И. Дворецкого и А. М. Юсупова на уровне общих рекомендаций.

Игровой метод предусматривает выполнение действий в условиях игрового сюжета, в котором возможно достижение игровой цели несколькими дозволенными способами в условиях взаимодействия играющих (разыгрывание позиций с соперником или решение этюдов в условиях конкуренции).

Игровой метод в шахматах, как и в других видах спорта, применяется для повышения мотивации. Предлагается, например, разыгрывать позиции в тех случаях, когда возможности анализа ограничены или исчерпаны содержанием позиции и временем. Игровая деятельность, отличаясь высокой эмоциональностью, требует умения управлять своими эмоциями и действиями, особенно в так называемых стрессовых ситуациях, где требуется самообладание, инициативность и настойчивость.

Соревновательный метод в методическом отношении отличается тем, что одно и то же по форме упражнение, выполненное в порядке соревнования, имеет, как правило, значительно более высокую функциональную стоимость – вызывает более глубокие функциональные сдвиги психологического и физиологического характера, чем в иных условиях.

Дидактические принципы в полной мере относятся к спортивной тренировке шахматистов как педагогически организованному процессу. Специфические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией организма, а также между различными составляющими содержания тренировки, для разных видов спорта различны. В шахматном спорте, где рост тренированности идет в основном, за счет развития психических функций и качеств, эти принципы, естественно, отличаются существенно от таковых в традиционных видах спорта, где рост тренированности происходит за счет физических качеств.

Учитывая, что теория шахматного спорта – в отличие от теории шахматной игры – находится на начальном этапе развития, вопрос о применении основных принципов спортивной тренировки можно рассматривать как проблемный. Например, отсутствие методов контроля нагрузки шахматистов не позволяет сделать однозначный вывод о применении принципов волнообразности и вариативности нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

Направленность на демонстрацию высших достижений требует использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, специальной системы отдыха, питания, восстановительных мероприятий.

Единство общей и специальной подготовки определяется зависимостью достижений в шахматах от разностороннего интеллектуального развития и, в первую очередь, зависимостью между общими и профессионально значимыми психическими функциями, и качествами шахматистов. Примером реализации этого принципа может быть применение общеподготовительных упражнений, тестов-упражнений для диагностики и тренировки оперативного мышления.

Непрерывность тренировочного процесса в шахматном спорте проявляется в стремлении строить его так, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности в фазах тренировочного процесса, объективно связанных с уменьшением их объема и интенсивности.

Исследование шахмат как творческого акта позволит уточнить особенности и границы применения принципа непрерывности в спортивной тренировке шахматистов.

Цикличность тренировочного процесса реализуется в соответствии с календарем соревнований и дает возможность систематизировать задачи, методы и средства тренировочного процесса, наилучшим образом обеспечивающие выполнение его принципов.

Перспективы развития теории спортивной тренировки в шахматах во многом зависят от участия в этом процессе специалистов, получивших соответствующую подготовку. Профессиональный тренер обязан понимать необходимость рационального сочетания технической, психической, физической и тактической подготовки, как при построении отдельного тренировочного занятия, так и в структуре всего учебно-тренировочного процесса. Однако выполнение этой задачи в шахматном спорте осложняется отсутствием информации о допустимой величине нагрузок на центральную нервную систему шахматистов. Шахматная практика настоятельно требует проведения исследований в этой области.

Существует также дефицит знаний об общей структуре многолетней подготовки шахматистов. В теории спорта рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются

наивысшие спортивные результаты. В шахматах период оптимальных достижений часто длится более 10 лет, его границы не являются стабильными и простираются от 20 до 40 лет в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Кроме того, по некоторым экспериментальным данным, относительно раннее время начала шахматной деятельности (до 10 лет) имеет определенное значение в формировании и развитии интуитивной оценки позиции и техники расчета. Указанные особенности шахматного спорта затрудняют возможность определения оптимального периода напряженной тренировки.

Итак, в шахматном спорте с определенной корректировкой применимы основные положения теории и методики спортивной тренировки, обобщающие опыт двигательных видов спорта.

2.4. Особенности структуры подготовленности шахматистов

Тренировочные программы начали разрабатывать вслед за обучающими. Эти программы представляют собой в основном сборник упражнений, дающий возможность шахматисту самостоятельно тренироваться на постоянно усложняющихся форсированных вариантах из практики. Упражнения классифицированы по темам стратегии и тактики и по соответствующим приемам.

Как и в традиционных видах спорта, структура подготовленности шахматистов включает технический, тактический, психический и физический виды подготовленности. Ведущее место принадлежит технической подготовленности.

В известных из литературы методиках и программах подготовки шахматистов основное внимание уделяется овладению техническими приемами игры в типовых позициях эндшпиля и миттельшпиля, диагностики и тренировки качества расчета вариантов и некоторых других сторон подготовленности шахматиста.

Техническая подготовленность шахматиста – это степень овладения спортсменом знаниями, умениями и навыками шахматной игры.

Для моделирования структуры технической подготовленности шахматистов произведен психологический анализ пооперационного состава процесса принятия шахматистом решения, оставляющий в стороне рассмотрение физиологических механизмов. При этом самостоятельной целью ставилось упрощение модели процесса.

Схематично процесс выбора хода в шахматах можно изобразить в виде «дерева расчета» вариантов. Предположим, в исходной позиции имеется выбор из трех возможных перемещений фигур. В результате мысленно произведенных перемещений возникают новые позиции, в которых опять возможны разветвления. При этом происходит как бы мысленное движение по «ветвям дерева» с удержанием в памяти промежуточных позиций. Выбор хода

зависит от сравнительной оценки позиций в узлах этого «дерева».

Таким образом, принятие решения в шахматах в самом общем виде базируется на механизме взаимодействия двух психических функций – оперативной памяти, обеспечивающей удержание в памяти изменяющихся ситуаций на доске, и оценочной функции. Последняя в процессе перебора проявляется на бессознательном уровне в результате переработки, накопленной шахматистом суммы знаний и умений.

Структура технической подготовленности шахматистов (рисунок 18) включает сумму специальных знаний и умений (секторы 1–3), на которых основывается интуитивная оценка позиции (сектор 4), реализующаяся при переборе вариантов (сектор 5). При этом необходимо учитывать неразрывную взаимосвязь специализированных умений и навыков шахматиста – оценки позиции и перебора вариантов – с психическими функциями, обеспечивающими их проявление.

Психическая подготовленность, представляющая собой степень развития профессионально значимых психических функций и морально-волевых качеств шахматиста, является второй по приоритетности в структуре интегральной подготовленности шахматиста.

Вся система знаний и умений в области шахмат в рамках традиционного подхода рассматривалась, исходя из деления шахматной партии на три стадии – дебют, миттельшпиль и эндшпиль. На наш взгляд, такая структура не отражает общности и неразрывности составных частей шахматной партии как единого целого. Учитывая это, предлагается принципиально иная классификация шахматных знаний и умений.

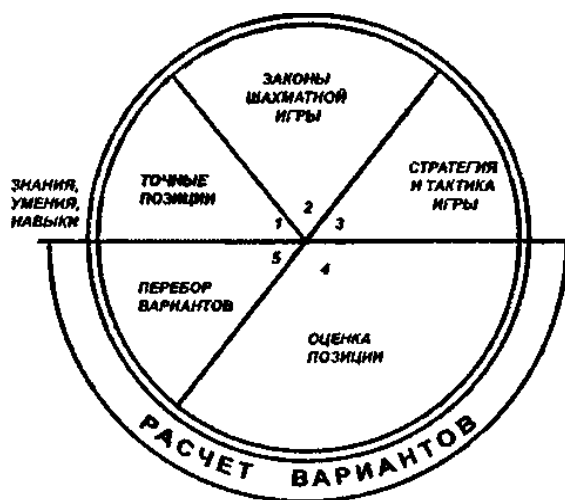


Рисунок 18 – Структура технической подготовленности шахматистов
(Ю. Е. Симкин, В. Ю. Суханов, В. Р. Браславский)

Как видно на рисунке 18, вся система знаний в области шахмат состоит из следующих элементов:

- точные позиции – это позиции с достоверно установленной оценкой

(например, «король с пешкой против короля»);

- законы шахматной игры – это вероятностные зависимости между расположением фигур и оценкой позиции (например, относительная ценность фигур, расположенных в центре доски);

- стратегия и тактика игры – это совокупность знаний о способах достижения частных целей, исходя из статических (стратегия) и динамических (тактика) особенностей позиции (например, централизация – элемент стратегии, двойной удар – элемент тактики).

Определение стратегии и тактики шахматной игры в соответствии с признаком стабильности во времени особенностей позиции уточняет систематизацию основных стратегических и тактических приемов, перечень которых приводится ниже.

Стратегические приемы: централизация; использование открытых линий и диагоналей; атака; защита; упрощение позиции (размен); блокада (ограничение подвижности); профилактика; маневрирование; жертва материала (нефорсированный вариант).

Тактические приемы: двойной удар; открытое нападение, открытый шах; связка; отвлечение; завлечение; перекрытие; уничтожение защиты; освобождение пространства (поля, диагонали, вертикали, горизонтали); блокировка поля; пат; сквозные действия фигур («рентген»); перегрузка фигур; промежуточный ход; пешечный ход; разрушение пешечного прикрытия короля; «вечный» шах, «вечное» нападение.

Перечисленные тактические приемы шахматной игры не следует отождествлять с тактикой шахматного спорта.

Тактическая подготовленность шахматиста-спортсмена – это его умение обоснованно строить ход борьбы с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и способностей (своих и соперника) и создавшейся ситуации. Такое определение тактической подготовленности шахматистов хорошо согласуется с теорией спорта.

Обоснование структуры технической подготовленности шахматистов создает предпосылки для разработки и стандартизации диагностических тестов, используемых для объективного контроля отдельных сторон технической подготовленности. В частности, уже разрабатываются и апробируются тесты – упражнения для диагностики знания шахматистом точных позиций, стратегии и тактики шахмат, оценочной функции.

2.5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическое воспитание в системе подготовки шахматистов

Основная задача общей физической подготовки шахматиста – повышение устойчивости шахматиста к соревновательной нагрузке. Поскольку соревнования по шахматам имеют максимальную для видов спорта продолжительность (среднее соревнование длится от 9 до 11 игровых дней (туров), продолжительность каждого тура – до 7 часов), то основное требование к физической подготовке шахматиста – повышение выносливости организма, способности в течение длительного времени переносить нагрузки, т. е. развитие общей выносливости.

Содержание и формы организации занятий

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, соревновательные.

Учебно-тренировочные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях изучаются стратегия и тактика шахмат, совершенствуется техника, решаются задачи общей физической подготовки.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть блицтурнир, конкурс решения задач, комбинаций, консультационная партия с целью выявления готовности шахматиста к определенному этапу подготовки и т.п.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Связь умственной деятельности и физического воспитания

Все виды труда по своим основным физиологическим показателям можно разделить на два основных: физический и умственный.

Деление это нуждается в пояснении: в любом физическом труде есть умственные элементы, а в любом умственном – физические. Говорить о конкретном труде как физическом или умственном можно лишь по преобладанию в нем одного из этих компонентов. Умственный труд сложнее физического по физиологическому и психологическому наполнению. Он

протекает невидимо, часто неслышно, неосвязаемо и внешне кажется легким, но многие виды умственного труда отличаются повышенными эмоциональными нагрузками. В развитии человека очень важная роль принадлежит физическому компоненту. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического совершенствования, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического развития с умственным бывает прямой и обратной. Прямая связь – развитие умственных способностей, занимающихся при занятиях физической культурой. Обратная связь заключается в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил составляют необходимое условие для нормального умственного развития человека. Это отмечал еще выдающийся ученый П. Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности. Значимость же физической подготовки для спортсмена трудно переоценить. Это относится не только к видам спорта, характеризующимся двигательной активностью, но и к единоборству интеллектов, таким, как шахматная игра.

Интеллектуальная деятельность с позиций физиологии отличается большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов. В силу этого возбуждательный процесс в центральной нервной системе сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление.

В период соревнований шахматисты ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому шахматы можно назвать гиподинамическим видом спорта, а гиподинамия может привести не только к ухудшению спортивных результатов, но и к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, систем кровообращения, дыхания, пищеварения и всего организма.

Основным средством устранения дефицита мышечной деятельности для людей умственного труда являются физические упражнения.

Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, способность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы. При этом используются как упражнения общего воздействия (ходьба, бег, плавание,

лыжи, велосипед, гимнастика и др.), так и упражнения направленного воздействия (дыхательные, статические).

Конкретный подбор и интенсивность упражнений может варьироваться в достаточно широких пределах в зависимости от личностных характеристик спортсмена.

Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. *Общеразвивающие упражнения* состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется уровнем физического развития и подготовленности спортсменов-студентов, периодом учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами тренировки.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Наклоны головы и туловища. Из различных исходных положений – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении «стоя без опоры», в положении «стоя с опорой» на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах. Прыжки на одной и двух ногах, махи. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах.

Упражнения для развития мышц всего тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Кроссовый бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, специальные беговые упражнения.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

Непосредственно в предсоревновательный период и при интенсивных шахматных тренировках, как показывает практика, необходимо минимизировать занятия циклическими видами спорта, поскольку характерная для них монотонность деятельности отрицательно сказывается на общем психологическом состоянии спортсмена, лишает его свежести восприятия. С

целью повышения бойцовских качеств чемпионы мира М. Эйве, В. Смыслов в период длительной подготовки к матчам на первенство мира практиковали занятия боксом, однако ввиду повышенных рисков травм головы не рекомендуется систематическое занятие данным видом спорта.

В предсоревновательный период рекомендуются игровые виды спорта – футбол, баскетбол.

Во время соревнования рекомендуется свести физические нагрузки к разминочным упражнениям для повышения тонуса организма.

Не рекомендуется прибегать во время соревнований к высоким (и особенно длительным) физическим нагрузкам, в особенности непривычным для данного спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства серьезной проблемой оказывается нахождение оптимального баланса между возможно более долгой специальной подготовкой к партии и требованием подойти непосредственно к соревновательному отрезку в оптимальной форме.

Примерный состав средств общей физической подготовки

1. Циклические виды спорта:

- кроссовый бег
- велоспорт
- лыжный спорт
- скандинавская ходьба
- гребля
- плавание и т. д.

2. Ациклические виды спорта:

- гимнастика
- тяжелая атлетика и т. д.

3. Игровые виды спорта:

- футбол
- баскетбол
- волейбол
- настольный теннис и т. д.

4. Спортивные единоборства:

- каратэ
- бокс и т. д.

Дневник самоконтроля

Все спортсмены, как правило, ведут спортивный дневник.

Для правильной оценки эффективности занятий спортом (физкультурой) спортсменам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где он будет вести регулярный учет показателей своего здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т. п.

Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние умственных и физических нагрузок на организм, что способствует

обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

Самоконтроль представляет собой систематическое наблюдение занимающегося за своим физическим развитием и подготовленностью, здоровьем. При появлении признаков выраженного утомления, перенапряжения, заболеваний надо обратиться к спортивному врачу. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля.

Для контроля за физическим развитием занимающемуся шахматами рекомендуется вести дневник самоконтроля, в котором следует фиксировать результаты тестов, пульсометрии и физкультурных проб Штанге и Руфье, используемых для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, динамики физической подготовленности.

В качестве показателей используются субъективные (самочувствие, настроение, аппетит, возникающие ощущения, потливость, утомляемость во время тренировок, желание тренироваться и др.) и объективные признаки (ЧСС, рост и вес, индекс массы тела, ЖЕЛ, динамометрия мышц, динамика развития двигательных качеств) функционального состояния организма, которые изменяются под влиянием физических нагрузок.

Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (продолжительность и др.), вносить описание содержания тренировки, время ее проведения, спортивные результаты, результаты простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т. д.

Спортсменам рекомендуется постоянно заполнять дневник самоконтроля и регулярно показывать его тренеру, при необходимости – врачу.

2.6. Специальная подготовка (СП)

2.6.1. Дебют

Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнивание в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3 и 4 коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит.

Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита – стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита 32 Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте. Миттельшпиль и основы стратегии шахмат. Основные стратегические приемы в шахматной партии.

2.6.2. Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

2.6.3. Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

2.7. Тактическая подготовка

2.7.1. Принципы общей тактической подготовки. Организация ее осуществления, уровни и методика

Общая тактическая подготовка шахматиста носит долговременный характер и требует кропотливого труда. Для успешного движения вперед необходимо соблюдать ряд принципов.

Принцип номер один – это системность. То есть регулярное, постоянное, непрерывное решение позиций. Причем в соответствии с определенным планом. И последовательно от одного тактического элемента к другому по мере их схожести.

Принцип номер два – актуальность. Рассматривать, изучать и решать надо преимущественно те позиции, которые приближены к реальной партии.

Принцип номер три – фиксация наработанного материала. У шахматиста должна быть тетрадь для решения позиций, куда он записывает свои решения и варианты, которые он обдумывает в процессе решения.

Принцип номер четыре – предполагает наличие уровня сложности. В зависимости от степени подготовленности игрока существуют задания разной сложности.

Принцип номер пять – создание собственной базы тактики на основе своих партий.

Системность является универсальным принципом, соблюдение которого обязательно для всех спортсменов. В любом виде спорта необходимы постоянные тренировки для достижения высоких результатов. Шахматы не являются исключением. В процессе партии шахматист оказывается в условиях ограниченного времени на принятие решения за доской и многие ходы делаются исходя не из конкретного расчета вариантов, но и из общих соображений.

Как раз в подобных ситуациях на выручку приходит знание тактических элементов. Именно знание типовых ударов помогает зачастую решить исход партии положительно. Чем большим арсеналом приемов владеет шахматист, тем выше его шансы на получение перевеса.

Количество тактических элементов и мотивов очень велико, поэтому изучение данного материала дело не быстрое. Решать нужно много и часто. Соблюдение принципа системности – залог сильного шахматиста.

Актуальность также очень важный принцип. Шахматная тактика очень многосторонняя и разнообразная область шахмат. Она включает в себя позиции для решения, задачи, этюды любой сложности. Есть и специфические стороны: задачи-шутки, головоломки и т. д.

Поэтому вопрос актуальности привязан к специфике деятельности шахматиста.

Если это шахматист-очник, то его, прежде всего, должны интересовать позиции для решения своего уровня сложности в зависимости от его квалификации.

Если это композитор, тогда его больше будут интересовать задачи и этюды.

Если автор книг по интеллектуальным играм – шахматные головоломки.

Фиксация наработанного материала в рабочую тетрадь вырабатывает у шахматистов важнейшие навыки самостоятельной работы над шахматами, без которых невозможно становиться сильнее.

Но даже этот аспект не самое важное условие существования этого принципа. Главное это то, что невозможно помнить все занятия и все решенные позиции в уме. А когда человек пишет, рассуждает и вносит коррективы, он запоминает и лучше усваивает пройденный материал. Кроме того, всегда существует возможность открыть рабочую тетрадь и вспомнить решение той или иной позиции.

Учесть наличие уровня сложности необходимо для общей тактической подготовки. Ведь если кандидат в мастера спорта будет решать позиции для третьего разряда, он едва ли усилит свою игру. Равно как и начинающий не сможет должным образом справиться с позициями сложности первого разряда.

Полезно решать позиции, которые даются, не очень легко, но и не слишком сложно. Именно такой подход лучше всего соответствует общей работе над тактикой.

Создание общей базы по тактике служит неотъемлемой частью работы над своими партиями. Следует отсматривать интересные возможности, реализованные либо имеющие место, но не сыгранные в практической партии, и сохранять данные позиции в отдельную базу данных.

Примерный алгоритм создания базы данных по тактике следующий:

1. Создание чистой базы данных с помощью, например, программ ChessBase или Fritz.

2. Просмотр базы данных собственных партий и выискивание в них тактических элементов за оба цвета. Как за себя, так и за соперника.

3. Сохранение диаграмм с нужными позициями в виде диаграмм в специальную папку.

4. Копирование описания позиции в буфер обмена.

5. Вставка позиции в базу по тактике.

6. Сохранение данной позиции с введенной нотацией.

База данных призвана улучшить понимание тактики и увеличить количество типовых позиций в памяти шахматиста. Однако главное ее предназначение в том, что она ускоряет доступ к нужным позициям в несколько раз, нежели просто за обычной шахматной доской и выглядит очень наглядно. Позиции будут представлены списком с фамилиями игроков, а нотация будет листаться одним нажатием клавиш или мыши.

На основе данных принципов должна быть организована тактическая подготовка шахматиста с тренером и индивидуальная работа. Для того чтобы организовать такую подготовку, необходимо выделить для занятия тактикой несколько часов в неделю из числа часов общей подготовки спортсмена.

К примеру, из 6 часов в неделю 1 уделять тактической подготовке. Конечно, эта цифра условная, все зависит от тренерских установок и от потребностей и проблем учащегося. Но мало времени уделять тактике недопустимо.

После того как решено какое количество часов шахматист будет заниматься тактической подготовкой, следует подобрать литературу и программы по тактике и составить примерный график того, что необходимо делать за короткий период (в неделю, в день).

Далее составляется план нагрузки. То есть какой объем работы за единицу времени должен выполнять шахматист. По мере его работы план может корректироваться в зависимости от тяжести его выполнения.

Еженедельно тренер осуществляет контроль за выполнением индивидуальной работы шахматиста. Берет на проверку тетрадь, сверяет базу данных, заслушивает предложения и замечания подопечного.

Без сомнения, от четкой организации тактической подготовки зависят будущие результаты. Поэтому стоит относиться к этому со всей серьезностью и строгостью.

Уровни общей тактической подготовки можно разделить на несколько видов.

1. Для начинающих.

2. Для шахматистов младших разрядов (4–2).

3. Для шахматистов I разряда.

4. Для КМС.

5. Для высококвалифицированных шахматистов: мастер ФИДЕ, международный мастер и международный гроссмейстер.

Методика работы само собой зависит от уровня подготовки, поэтому для всех она разная.

Для начинающих шахматистов первоочередная задача в тактической подготовке – научиться видеть взятия фигур соперника. Если начинающий поймет, как бьет та или иная фигура, значит, он сможет в практической партии

забирать фигуры противника. То есть против других начинающих шахматистов у него уж будет определенное преимущество.

Следующий шаг для начинающего шахматиста – научиться защищать и убирать собственные фигуры от прямых нападений. Этот навык позволит начинающему не просматривать в простых позициях.

Можно сделать вывод, что если начинающий умеет видеть взятия и угрозы, он может более менее адекватно передвигать фигуры по доске.

Практика, как известно, лучший учитель. Но современные методы подготовки не стоят на месте и появляются специальные программы для совершенствования тактического мастерства.

Безусловно, существуют такие программы и для начинающих. Например, очень хороша программа «Простые взятия».

Этот учебный курс содержит около 5000 одноходовых упражнений с большим количеством фигур на доске.

Функция смены цвета и фланга увеличивает число упражнений в 4 раза.

Большое количество упражнений и удобство использования позволит быстро обучить начинающих шахматистов. Даже если изучить и решить 10 % упражнений, можно значительно улучшить шахматное зрение и перестать зевать фигуры.

Все упражнения взяты из практических партий и разбиты по названию фигур и уровню сложности.

Уметь защищать свои фигуры от взятий и уводить их из под удара не менее важно, чем уметь их бить. Программа «Искусство защиты» вырабатывает этот навык.

Этот учебный курс содержит около 3000 одноходовых упражнений с большим количеством фигур на доске. Необходимо найти единственно правильный ход в позиции.

Функция смены цвета и фланга увеличивает число упражнений в 4 раза.

Большое количество упражнений делает этот курс отличным инструментом быстрого обучения начинающих шахматистов.

Даже изучив и решив 20 % упражнений можно значительно улучшить свое шахматное зрение. Все упражнения взяты из практических партий и разбиты по названию фигур и уровню сложности.

Для шахматистов младших разрядов необходимо помимо программ подключать и шахматную литературу с краткой информацией о теории тактики и тактических элементах.

Шахматисты младших разрядов должны иметь представление о базовых приемах. Можно взять хороший учебник по шахматам или самоучитель и проштудировать главы, посвященные тактике.

Подойдет «Шахматный учебник» В. А. Пожарского, в котором к каждому тактическому приему приводится описание и прокомментированный пример, либо несколько примеров. После чего дается самостоятельное задание.

Полезно ознакомить разрядников с книгой С. Д. Иващенко «Сборник шахматных комбинаций». Чтобы заниматься по нему, необходимо четко понимать, что такое шах и что такое мат. В нем приводятся позиции для решения на мат в один, два, три хода. Умение ставить мат – важнейшее умение в шахматах. Без него невозможно побеждать и двигаться дальше.

Существует много дебютов и, конечно, шахматисты младших разрядов начинают применять их в турнирной практике.

В каждом дебюте есть свои ловушки, основанные, естественно, на тактике. Специфика этих ловушек у каждого дебюта своя, но шахматистам младших разрядов полезно ознакомиться с теми ловушками, которые существуют в дебютных схемах, которые они разыгрывают.

Логично отобрать партии-миниатюры из «Энциклопедии дебютных ошибок», а также ознакомиться с такими книгами как «Тактика во Французской защите» или «Тактика в защите Грюнфельда» Несиса и Халифмана.

Что касается программ, то и здесь, безусловно, есть к чему обратиться. Существуют специфические программы по тактике конкретных дебютов.

Например, «Тактика в Славянской защите». Данный курс рассчитан на шахматистов III–I разрядов и знакомит с теорией и приемами игры в основных вариантах Славянской защиты, одного из наиболее популярных и интересных дебютов, возникающего после ходов 1. d4 d5 2. c4 c6.

Теоретический обзор актуальных вариантов содержит около 100 примеров и подкрепляется 250 упражнениями для решения.

Данный курс будет полезен всем шахматистам, играющим Славянскую защиту, как белыми, так и черными. Игровая программа позволит закрепить знания путем разыгрывания возникающих позиций.

Подобные курсы существуют и по другим дебютам: Сицилианская защита, Волжский гамбит, защита Каро-Канн, открытые дебюты, защита Грюнфельда, Скандинавская защита, Староиндийская и Французская защита.

Тренер может столкнуться с проблемой, когда не всегда можно определить, на каком конкретно уровне понимает игру ученик. У него может быть, скажем, II разряд, но тактически он ориентируется слабее. Такая проблема часто существует у детей младших возрастов, когда разряды выполняются довольно быстро, но большого значения еще не имеют.

Для определения силы игры учащихся можно воспользоваться специальными тестами. Допустим, взять тесты Конотопов «Для шахматистов IV разряда» или «Для шахматистов III разряда». Каждый тест содержит 12 позиций и сумму баллов, которую можно получить за правильное решение той или иной позиции.

Есть шкала, по которой определяется реальный уровень шахматиста. Эти тесты хороши тем, что там отсутствует конкретная тематика. То есть заранее неизвестно, что именно нужно сделать в этой позиции. Условия максимально приближены к реальным условиям турнирной партии. На решение каждого теста дается определенное время, в которое должен уложиться испытуемый.

По итогам данного теста можно судить о реальной силе игрока. И в соответствии с этими данными определить для него посильное задание и составить необходимую программу тактической подготовки.

Для шахматистов первого разряда понятие о тактике необходимо расширить. Они уже довольно легко должны ориентироваться в задачах мат в три хода. В этом поможет книга Дреевых «Шахматная практика». Там же можно найти более сложные позиции: мат в четыре и в пять ходов.

Целесообразно использовать в работе «Тесты для шахматистов первого разряда», авторы – В. А. Конотоп, С. В. Конотоп.

Очень важно помнить, что на данном этапе важно расширить представление о тактике у перворазрядников. Можно изучить раздел «Атака на короля» по книге В. А. Пожарского. Следует объяснять, что тактика не существует сама по себе, а тесно связана со стратегией и иными элементами шахматной борьбы. И рассматривать их нужно в системе.

Таким образом, подготовка будет вести комплексная, но с уклоном в сторону тактики.

Необходимо совершенствовать тактическое мастерство перворазрядников не только в дебюте и в миттельшпиле, но в эндшпиле, так как на этом уровне партии часто доходят до заключительной стадии и заканчиваются в ней. Здесь можно обратиться к книге Лобача «Тактика в эндшпиле».

Кандидаты в мастера спорта обязаны уже не просто решать тактику, но и понимать происхождение и возникновение тактических предпосылок. Умение распознавать и узнавать мотивы.

Хороша книга М. Ветешника «Понимание шахматной тактики». На этом уровне нужно уметь хорошо и далеко считать форсированные варианты. Поэтому на данном этапе пора начинать решать этюды. Лучше всего подойдут «Шахматные этюды. Доминация» Г. М. Каспаряна. Это уже сложная тактика, но она необходима для дальнейшего совершенствования.

Здесь можно приступать к изучению углубленного курса тактики по «Энциклопедии шахматных комбинаций» Н. М. Калиниченко. От КМС требуется не просто решение и понимание, но и знание определений того или иного тактического приема, умение объяснить его и указать на отличия от схожих приемов.

Для многих это нелегкая задача, но к этому нужно стремиться и пытаться это делать, если есть желание двигаться еще дальше.

Высококвалифицированным шахматистам трудно что-либо рекомендовать, так как в большинстве случаев они сами понимают, что им необходимо.

Все же стоит обратиться к таким книгам как «Самоучитель для вундеркиндов» В. А. Грабинского и А. А. Волокитина. Решать «Тесты для высококвалифицированных шахматистов», авторы – В. А. Конотоп, С. В. Конотоп. Работать с программой «Этюды для практиков» на самой высокой сложности.

Выбор методики подготовки – важное решение, как для тренера, так и для шахматиста. Поэтому на высшем уровне она разрабатывается и корректируется совместными усилиями.

Тактическая подготовка является важнейшим видом подготовки шахматиста и должна проводиться на всех этапах подготовки.

Известный шахматный мастер Ричард Тайхманн однажды сказал, что «шахматы на 99 % – тактика». Конечно, некоторые игроки могут не согласиться с таким процентным соотношением, но вряд ли кто-то станет оспаривать значимость шахматной тактики. Острое тактическое зрение позволяет шахматистам увидеть больше возможностей, уменьшить число собственных промахов, красиво играть и улучшить общий счет.

2.7.2. Основные тактические приемы в шахматах

Здесь рассмотрены наиболее распространенных тактических приемов в шахматах, которые должен знать каждый игрок. Все варианты проиллюстрированы примерами и даны практические советы.

Шахматная тактика 1: Вилка

Вилка в шахматах – положение в шахматной партии, когда две или более фигуры одного игрока находятся под боем одной фигуры другого игрока. Имеет большое значение, когда среди фигур, оказавшихся под боем, есть две фигуры ценностью большей, чем фигура, нападающая на них, и нет возможности ее побить. В данном случае часто возможен выгодный размен, поскольку за один ход невозможно увести больше одной фигуры из-под боя.



Шахматная тактика 2: Коневая вилка

Конь – самая непредсказуемая фигура на шахматной доске, и вилка конем становится очень опасным оружием. Даже сильные игроки часто ошибаются с такой тактикой.



Шахматная тактика 3: Жертва

Жёртва – неэквивалентный размен, отдача какого-либо материала (пешки, фигуры, нескольких фигур) для получения решающего или позиционного преимущества, для объявления мата или сведения игры вничью. Жертва может также иметь целью захват или перехват инициативы, получение компенсации в виде контроля над центром или ключевыми полями и т. п.



1.e4 e5 2.Cc4 d6 3.Kf3 g6 4.Kc3 Cg4

Здесь белые могут сыграть 5.Nxe5, пожертвовав ферзя. После 5...Vxd1 черный король получает мат: 6.Vxf7 + Ke7 7.Nd5# Эта матовая конструкция называется «Мат Легалья». В исходной позиции конь был относительно связан черным слоном, но из-за идей мата все же пошел.

Шахматная тактика 4: Абсолютная связка

Типы связок

Полная – связка, в которой король является прикрываемой фигурой, из-за чего связанная фигура не может уйти с линии связки. Различают два вида полной связки:

абсолютная – связка фигуры, не способной двигаться вдоль линии связки, при этом заслоняющая фигура полностью теряет способность двигаться;

относительная – связка фигуры, способной двигаться по линии связки.

Неполная – связка, в которой король не является прикрываемой фигурой, и связанная фигура может уйти с линии связки.

Фигура может дать шах или мат, даже будучи связанной. Вследствие этого свойства связанная фигура может, в свою очередь, связывать фигуру противника (взаимная связка). Если на линии связки расположены три (или более) неприятельских фигуры, связка называется сложной.

Действие, приводящее к образованию связки, называется связыванием.



Шахматная тактика 5: Относительная Связка

Связка – ситуация, когда движение фигуры обнажает более сильную фигуру, оставшуюся позади. Это означает, что связанная фигура не должна двигаться. В следующей позиции конь чёрных связан слоном. Идея белых – пойти Nd5, чтобы оказать дополнительное давление и использовать связку.



Шахматная тактика 6: Линейный удар

Линейный удар в шахматах – нападение дальнобойной фигурой на неприятельскую, за которой на линии нападения расположена другая равная или менее ценная неприятельская фигура.

Линейный удар может быть двух видов:

– абсолютный – нападение осуществляется на короля, который обязан отойти.

– относительный – на другую фигуру, которая не обязана отходить.

У черных в позиции на диаграмме лишняя ладья. Однако они проигрывают из-за линейных ударов. Первый, абсолютный линейный удар наносит ладья f3. Второй, относительный линейный удар – слон d5.

Черные вынуждены уходить королём из-под шаха.

1...Kpg6 2.Л:f8

Белые отыграли ладью, но на этом потери черных не закончились. Остается угроза взять слоном ладью на c6. Если она куда-либо отойдет, белые заберут коня на b7.



Шахматная тактика 7: Отвлечение

Отвлечение фигуры, тактический прием, при котором фигура, вынужденная перейти на другое поле, перестает выполнять какие-либо важные функции (например, по защите другой фигуры, поля или линии). Отвлечение часто достигается при помощи жертвы.

1. ... Cd4!

2.Ф:d4 Ф:f3+

3.Лg2 Ch3

4.Лg1 Le8

5.Фc3 C:g2+

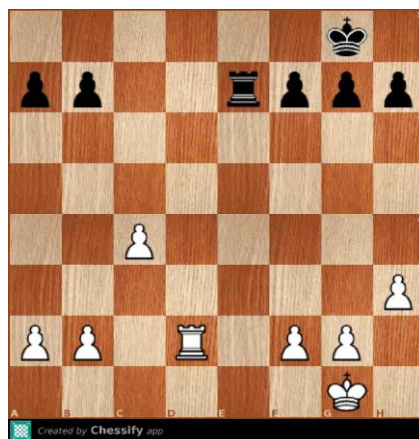
6.Л:g2 Л:e4

7. Ф:f3 Le1+ 0:



Шахматная тактика 8: Использование последней горизонтали

В следующей позиции белая ладья может поставить мат королю черных из-за слабости последнего ряда. С другой стороны, у белого короля есть поле для побега на h2, что делает его абсолютно безопасным против такой шахматной тактики.



Шахматная тактика 9: Двойной шах

Как правило, чтобы защититься от шаха, вы можете переместить короля, заблокировать или взять фигуру, которая дает шах. Против двойного шаха единственный способ защититься – сделать ход королем. Это делает эту шахматную тактику очень эффективной.



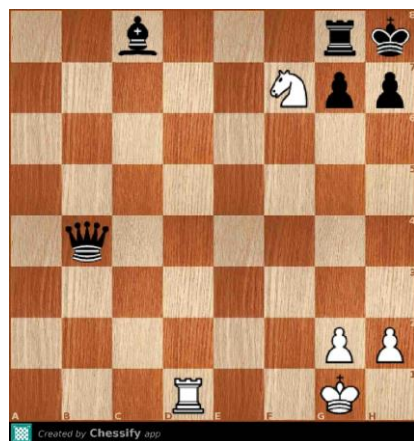
Шахматная тактика 10: Завлечение

Этот прием помогает, когда вам нужно, чтобы фигура вашего соперника находилась на определенном поле, чтобы чего-то добиться. На диаграмме выше после 1...Kh8 белые получают мат в два хода. Они начинают ходом 2.Qg8, привлекая ладью чёрных на поле g8.



Шахматная тактика 11: Спертый мат

После взятия ферзя ладья черных займет единственное «доступное» поле короля. А после 3.Nf7 белые матуют! Такая тактика называется спертым матом.



Чтобы поставить спертый мат, белые использовали двойной шах и завлечение. Нужно запомните эту последовательность; это очень распространенная комбинация в шахматах.

Шахматная тактика 12: Извлечение короля

Извлече́ние короля – тактический прием, используется в миттельшпиле с целью вынудить неприятельского короля покинуть пешечное прикрытие, а затем подвергнуть его атаке. Извлечение короля достигается путем жертв, нападения или угроз

В партии 1866 года Хьюитт – Стейниц, первый чемпион мира, с помощью извлечения короля провел матовую комбинацию.

20... Л:g2+!

21. Кр:g2 Фh3+!!

22. Кр:h3

На любое отступление короля 22. Kpg1 или 22. Kph1 следовало 22... Лf2!
 22... Ке3+
 23. Кph4 Кg2+
 24. Кph5 Лf5+
 25. Кpg4 h5+
 26. Кph3 Лf2#



Шахматная тактика 13: Греческий Дар

Это некий случай извлечения короля и одна из самых известных комбинаций. Белые жертвуют слона на h7 (или черные на h2 с перевернутыми цветами), после чего обычно конь идет на g5, а ферзь на h5 с неизбежными матовыми угрозами.



Шахматная тактика 14: Жертва Ласкера

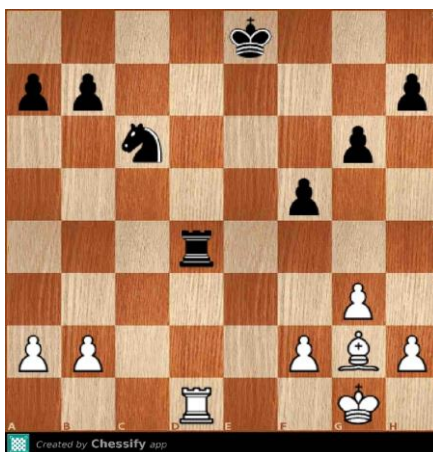
Эта шахматная тактика похожа на «Греческий дар» и также начинается с Вхh7. Разница в том, что здесь приносятся в жертву оба слона! Идея состоит в том, чтобы вскрыть черного короля и поставить мат на открытых линиях g и h.



Таким образом, после 1.Вхh7 Кхh7 2.Qхh5 + Kg7 белые жертвуют другого слона ходом 3.Вхg7 Кхg7 4.Qg4 + Kh8, чтобы поставить мат после 5.Rf3 с последующим Rh3.

Шахматная тактика 15: Удаление защитника

Сдесь черный конь с6 защищает ладью d4. Когда белый слон g2 берет на с6, черный король должен уйти от шаха и белые забирают ладью.



Шахматная тактика 16: Рентген

Ферзи, ладьи и слоны могут контролировать поля даже за фигурой, если эта фигура собирается ходить.



На диаграмме белые выигрывают пешку ходом 1.К:b7!, так как белый слон на f3 защищает белого коня на b7 через черного слона на d5.

Шахматная тактика 17: «Бешенная ладья»



В эндшпиле ферзь против ладьи в преобладающем большинстве случаев побеждает сильнейшая сторона. Однако данная позиция является редким исключением. Чёрный король оттеснён в угол и практически находится в патовом положении, но пату мешает «лишняя» ладья, от которой чёрные и пытаются избавиться путём шахов неприятельскому королю.

1. ... Лg6+ 2. Ф:g6 Пат. Или

2. Кph5 Лg5+ 3. Кph4 Лg4+ и т. д. Как только белые возьмут ладью, наступит пат. Иначе белый король будет ходить по линии h6-h1, а чёрная ладья давать ему «вечный шах», что также приведёт к ничьей.

Шахматная тактика 18: Вскрытая атака



При вскрытом шахе ходит одна фигура, а шах объявляет другая.

В качестве примера посмотрим одну из самых известных дебютных ловушек для начинающих: конь «отскакивает» в сторону и освобождает линию нападения для ферзя, который дает шах.

Шахматная тактика 19: Мельница

«Мельница» — типовая комбинация в шахматах с последовательным чередованием шахов и вскрытых шахов, объявляемых атакующей стороной. Классический пример «мельницы» — окончание партии К. Торре – Эм. Ласкер (Москва, 1925).

1. Cg5-f6!! Фb5:h5
 2. Лg3:g7+ Кpg8-h8
 3. Лg7:f7+ Кph8-g8
 4. Лf7-g7+ Кpg8-h8
 5. Лg7:b7+ Кph8-g8
 6. Лb7-g7+ Кpg8-h8
 7. Лg7-g5+ Кph8-h7
 8. Лg5:h5,
- и белые выиграли.



Шахматная тактика 20: Двойная вскрытая атака с шахом

Двойная вскрытая атака часто сопровождается вскрытым шахом. Слон на b5 делает вскрытый шах. Одновременно белый ферзь атакует черного. Черные должны защититься от шаха ходом слона или ферзя, после чего белые просто берут ферзя.



Шахматная тактика 21: Промежуточный ход



Промежуточный шах – один из видов промежуточного хода. Пример с его применением показан на диаграмме, где черные владеют материальным преимуществом и за ними ход.

1...Л:h4?

Ход продиктован желанием черных упростить игру сделав размен ладей. Ожидая, что белые побьют 2.Ф:h4, они упускают из виду промежуточный шах:

2.Фd8+!

2...Kph7

Здесь белый ферзь может взять ладью с шахом.

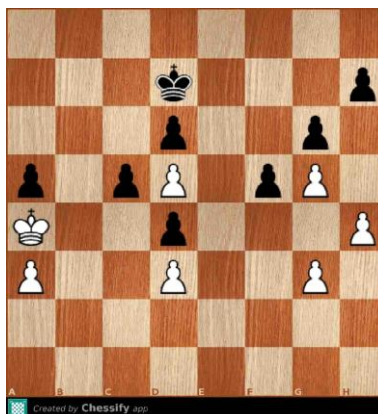
3.Ф:h4+ Kpg8

4.Ф:g3

И белые выигрывают ладью, что делает их позицию выигранной.

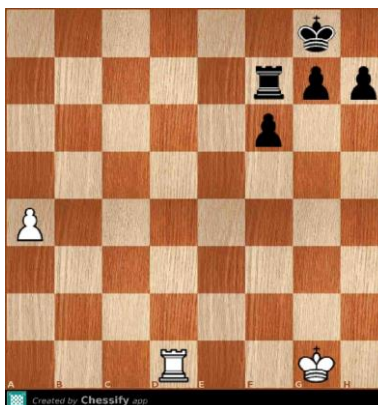
Шахматная тактика 22: Цугцванг

В этой позиции ходят черные, но любой возможный их ход только ухудшит позицию. Такая ситуация называется цугцванг.



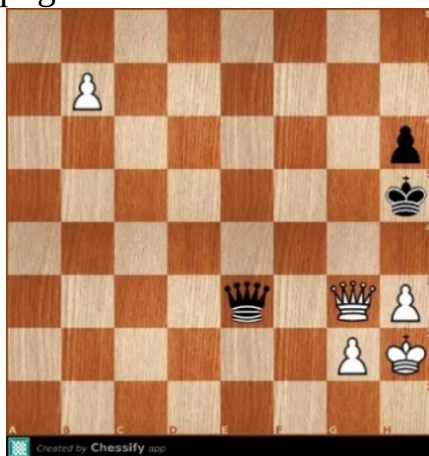
Шахматная тактика 23: Упрощение

Размены уменьшают не только потенциал вашей позиции, но и сокращают возможности вашего оппонента. В следующей позиции ладья черных легко остановила бы проходную белых, но после 1.Rd8 + Rf8 2.Rxf8 Kxf8 3.a5 пешку остановить невозможно.



Шахматная тактика 24: Пат

Тактика, основанная на патовой ситуации, обычно возникает, когда на доске мало фигур. Следующий пример довольно ясен; ходом 1...Фg1! черные фигуры создают пат после 2.Крхg1.



Шахматная тактика 25: Линейный мат

Линейный мат, в шахматах – мат тяжелыми фигурами, обычно двумя ладьями (реже ладьей и ферзем, двумя ферзями). Ладьи располагаются на соседних вертикалях, отсекая короля противника к краю доски. При приближении короля противника к ладье – ладьи переходят на другой край доски и отсечение происходит по той же схеме.

В позиции на диаграмме белые следующей серией ходов ставят мат в 2 хода:

1. Лb3 Краб
2. Ла4×



Шахматная тактика 26: Перегрузка

Шахматная ситуация, при которой фигуры (фигура) не в состоянии справиться с поставленными задачами, что позволяет сопернику провести типичный тактический прием – использование перегрузки.



1. Л:d7!! Ф:d7

На 1... К:d7 последует 2. Ф:g7#

2. С:f6

С неизбежным матом.

Шахматная тактика 27:Засада

Заса́да – расположение дальнобойной фигуры за своей или чужой фигурой, после ухода которой она действует на определенное поле или линию. Обязательная предпосылка открытого нападения.

Различают следующие виды засад:

Простая – фигура находится позади одной фигуры.

Сложная — она находится позади нескольких фигур.



В позиции на диаграмме ход черных. Их чернопольный слон находится в сложной засаде. Белую ладью a1 закрывают сразу две фигуры: конь f6 и пешка d4. Тем не менее благодаря двухходовой комбинации линия нападения слона увеличивается до поля a1.

1... К:e4

Вначале конь освобождает диагональ.

2. de d3

Затем пешка. При этом используется сразу два тактических приема –вилка и открытое нападение.

3. С:d3 С:a1

С выигрышем качества.

Шахматная тактика 28: Перекрытие

Перекрытие – тактический прием в шахматах, при котором расположение фигуры или пешки на линии действия дальнбойной фигуры создает препятствие ее движению по этой линии.



23.Lf1 Ld8

24.Cf7+ Kph8

25.Ce8 1-0

Выводы:

Теперь, когда вы знаете, какие существуют шахматные комбинации, вам будет легче «диагностировать» их в своих партиях. Но, конечно, следует решать побольше задач для каждого из рассмотренных приема, чтобы тренировать свою способность выявлять их на доске.

2.7.3. Стратегия в шахматах

В шахматной игре есть две важнейшие составляющие – стратегия и тактика. Любой сильный игрок должен владеть как тактическими приемами, так и стратегическими принципами шахмат. В чем же разница между тактикой и стратегией и какие стратегические основы должен знать каждый начинающий шахматист.

Термин «стратегия» встречается не только в шахматах, но и в военном деле, и в бизнесе, и в психологии. Во всех сферах стратегия связывается с планированием своих действий для достижения определенной глобальной цели. Тактика же представляет собой набор конкретных действий, которые приводят к быстрому результату.

Если говорить о шахматах, то к области стратегии также относится выстраивание долгосрочного плана для усиления своей позиции, тогда как тактика в шахматах связана с короткими операциями (тактическими приемами) для достижения быстрого материального перевеса или матовой атаки. Стратегия и тактика в шахматах сильно взаимосвязаны: тактический удар может пройти успешно, только если была выстроена верная стратегия, фигуры были расположены удачно и игрок обладал позиционным преимуществом.

Основные стратегические принципы – это правила, связанные с тем, как следует располагать свои фигуры в ходе шахматной партии, чтобы их взаимодействие было гармоничным. Даже при равном материальном соотношении фигур одна из сторон может иметь большой перевес в стратегической оценке позиции.

Основные принципы шахматной стратегии.

Перечислим несколько стратегических правил позиционной игры в разных частях шахматной партии.

В дебюте, чтобы позиция была стратегически удачной, нужно занимать пешками центр, развивать коней и слонов ближе к центру, захватывать пространство, делать рокировку.

В эндшпиле (конце шахматной партии) возрастает роль короля – он должен быть активным и помогать своим проходным пешкам.

Наибольшая часть стратегических правил и принципов связаны с игрой в миттельшпиле – середине шахматной партии. Именно в миттельшпиле важнее всего правильно выстроить план своих действий, чтобы максимально усилить активность своей позиции и подготовить атаку на короля соперника.

В середине партии нужно стараться каждым ходом улучшать расположение своих фигур.

Ладей лучше всего располагать на открытой линии (линии, на которой нет пешек или есть только пешка противника).

Слоны лучше всего чувствуют себя на открытых диагоналях, слоны не должны упираться в свои пешки.

Для коня лучшее место – форпост, укрепленное своей пешкой положение в лагере соперника.

Ферзь чаще всего играет ведущую роль в атаке, поэтому в середине партии он переводится в сторону короля соперника, создавая ему матовые угрозы под защитой других своих фигур.

Пешки стремятся к захвату центра и пространства, для этого лучше всего надвигать свои центральные пешки на вражескую половину доски.

Рассмотрим ситуацию на диаграмме. Материальное соотношение (количество фигур и пешек) равное. Но стратегически белые обладают огромным перевесом: их фигуры намного более удачно расположены и их позиция более активна. Белая ладья с1 расположена на открытой линии, чернопольный слон занимает важную большую диагональ, конь отлично стоит в центре на укрепленном пункте е5, белые владеют центром и пространством за счет выгодной пешечной структуры. А в позиции черных много недостатков: неразвитые или плохо развитые фигуры, ослабленный король, слабые пешки.



Важный вывод

Стратегические недостатки позиции соперника – это ваши преимущества! Поэтому при оценке позиции мы также обращаем внимание на слабости и неудачно расположенные фигуры.

К стратегическим недостаткам в шахматах можно отнести:

- наличие слабых пешек. Есть три основных типа пешечных слабостей: изолированная пешка (на соседних вертикалях, с которой нет пешек того же цвета, а значит, защищать ее должны будут фигуры), сдвоенные пешки (расположенные на одной вертикали, препятствуя движению друг друга), отсталая пешка (пешка, которая не может догнать пешку своего цвета на соседней линии);

- наличие слабых полей в лагере, особенно рядом с королем. Слабыми полями можно считать пустые клетки, которые не могут быть взяты под контроль пешкой и могут быть атакованы фигурами соперника;

- наличие неудачно расположенных фигур. Неудачными можно считать неразвитые фигуры, фигуры, стоящие на краю шахматной доски, а также ограниченные в подвижности и упирающиеся в свои пешки;

- раскрытое положение короля (если король не рокирован, либо если пешечное прикрытие его рокировки полностью или частично разрушено).

Рассмотрим подробнее типы слабых пешек на примере диаграммы. В этой позиции 5 из 6 пешек черных являются слабыми: пешки h7 и a7 – изолированные, пешки c6 и c7 сдвоенные (и при этом обоюдно изолированные), пешка e6 – отсталая. У белых нет слабых пешек, их пешки составляют две ровные пешечные цепи.

Итак, перечислим основные факторы стратегической оценки позиции в шахматах:

- положение короля;
- владение центром;
- активность фигур;
- перевес в пространстве;
- пешечная структура, наличие пешечных слабостей;
- владение важными полями и наличие слабых полей;
- владение открытыми линиями.

Планы и маневры.

Позиционная игра связана с постепенным улучшением всех этих параметров и овладением стратегическим преимуществом во время партии. Для этого мы используем планы и маневры.

План – это несколько ходов, связанных одной целью. На протяжении всей партии игроки продумывают план своих действий. План может быть связан с атакой на короля, а может быть направлен на усиление позиции.

Маневр – это план, связанный с улучшением расположения одной из фигур. С помощью удачного маневра за несколько ходов пассивно расположенная фигура может стать активной и занять выгодную позицию.

Соотношение стратегии и тактики в шахматах

Первым заговорил о роли стратегии в шахматах первый чемпион мира Вильгельм Стейниц. До него чаще обращали внимание только на тактику и красивые комбинации, а Вильгельм Стейниц создал свое позиционное учение, в котором обосновал важность соблюдения стратегических правил. Из советских и российских шахматистов главными мастерами стратегии считаются Михаил Ботвинник, Анатолий Карпов.

Выводы: к шахматной стратегии относится совокупность принципов, планов, маневров и действий, которые позволяют добиться позиционного преимущества. А когда позиция одного из игроков становится стратегически подавляющей, то в ней уже возникают возможности для проведения красивых комбинаций – здесь на помощь приходит тактика.

2.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка шахматиста – это целенаправленный процесс развития и совершенствование значимых качеств, необходимых для полноценного развития личности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель психологической подготовки: формирование готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие интеллекта спортсмена.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время тренировочной деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;

- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение задач, среди которых главной является формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В психологической подготовке шахматистов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи тренировочной деятельности и достигать высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка шахматиста является одним из важнейших разделов в подготовке спортсмена.

Исход спортивной борьбы нередко зависит от уровня развития морально-волевых качеств, психического настроя и умения регулировать свое состояние во время соревнования. Психологически подготовленный шахматист способен сознательно управлять своим состоянием, максимально сосредоточиваться на процессе игре и до конца бороться за положительный результат.

Адаптация психики спортсмена к условиям тренировки и соревнований проводится по двум направлениям:

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоционального состояния, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- моделирование условий соревновательной среды.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение максимального результата в игре посредством сбора и анализа информации об условиях предстоящих соревнований и о соперниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в данных условиях соревнований;
- определение оптимального варианта действий в процессе соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовки к соревнованиям.

На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной готовности, способности к регуляции эмоционального состояния.

В годичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде тренировки подбираются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психической подготовленности.

2. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

3. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от индивидуальных особенностей личности спортсмена, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

При организации и проведении мероприятий по данному разделу подготовки тренеру следует учитывать особенности пола, возраста учащихся.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в соответствии с последовательностью ступеней развития самосознания учащегося и его уровнем достижений.

Наряду с групповыми занятиями и дискуссиями широко используются индивидуальные беседы, которые должны быть конкретными и целенаправленными. По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности.

Для успешной реализации и повышения эффективности психологической подготовки необходимо, чтобы ее основы в равной степени знали как тренеры, так и спортсмены, кроме того, следует постоянно помнить об индивидуальных особенностях спортсменов и учитывать их в практической работе.

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, анализом результатов игры на тренировках и соревнованиях. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем избрать и целенаправленно применить средства для снижения и сглаживания высокой степени психофизиологических реакций шахматиста, нормализации его состояния.

Поэтому шахматисту и тренеру нужно быть в значительной мере психологом-исследователем, обобщая свои наблюдения, уметь их систематизировать, выяснить причины удачных и неудачных выступлений, особенностей состояний и настроений, всесторонне анализировать их, и в соответствии с этим своевременно перестраивать условия тренировки, варьировать ими в тренировочном процессе.

2.8.1. Психологическая подготовка к соревнованиям

Подразумевает формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена уровнем эмоционального возбуждения. В период подготовки спортсмену необходимо:

- овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную;
- овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения предстартовых состояний (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка), а также саморегуляции во время игры.

Умение подойти к ответственному соревнованию в лучшей форме является важнейшим элементом подготовки шахматиста. При этом под словом «форма» очень часто понимается психологическая готовность. Почти в каждом соревновании принимают участие примерно равные по силе участники, а потому психология может сыграть ключевую роль в итоговом результате.

Конечная цель шахматиста при психологической подготовке заключается в контроле над какими-либо зажимами, страхами перед соперником и общей неуверенности. То есть нужно достичь ощущения спокойствия, чтобы ничто вокруг не мешало вам показать свой класс игры. Именно свою реальную силу. Излишняя самоуверенность и бравада также не самое лучшее состояние для выступления на турнирах.

Конечно, добиться оптимального устойчивого состояния не просто. Процесс тренировок и соревнований приводит к колоссальному перенапряжению нервной системы. У многих спортсменов при одной только мысли о предстоящем соревновании учащается сердцебиение и появляется волнение. Основной вред при этом заключается в том, что, испытывая волнение и страх, шахматист показывает уровень игры ниже своих возможностей.

Итак, что требуется для достижения оптимального психологического состояния перед шахматным турниром?

1. Детальный сбор информации о соревновании.

Необходимо собирать информацию, даже если это турнир на 3-й разряд. Нужно прочитать положение о соревновании, знать количество участников, число туров, систему проведения (круговой турнир, швейцарка и т. д.). Желательно хотя бы один раз побывать в помещении, где будет проходить турнир. Как известно в непривычной обстановке человек чувствует себя не совсем комфортно. Как писал М. Ботвинник, нужно перед партией гулять пешком около 20 минут. Это действительно помогает успокоиться и настроиться на борьбу. Поэтому желательно, чтобы гостиница располагалась на соответствующем расстоянии от турнирного помещения.

2. Детальный сбор информации о соперниках.

Зная своих соперников, можно в процессе тренировки найти усиления против дебютных схем, которые они обычно применяют. Или просто наиграть типичные позиции, которые могут возникнуть в партиях с основными конкурентами. Играть то, что было проанализировано гораздо легче и спокойней, чем искать пути за доской.

Сделайте список основных конкурентов на данном турнире, соберите несколько их партий. Проанализируйте манеру игры соперников. Желательно создать досье на каждого, чтобы знать их вдоль и поперек. Незнание пугает больше всего, поэтому сделайте соперников известными, открытыми для себя.

3. Определение цели турнира.

Не важно, какой у вас уровень игры, не важно, насколько сильны конкуренты, вам в любом случае нужно поставить цель на данный турнир. Она может измеряться количеством очков или занятым местом.

Главное, чтобы цель была. И она даст вам четкую подцель на каждую партию. Например: «Эту партию я собираюсь выиграть», «Здесь меня устроит ничья» и т. д. Конечно, цель может корректироваться по ходу самой партии. Но все равно, надо знать, чего мы изначально хотим достичь. Как сказал Эмерсон: «Мир расступается перед человеком, который знает куда идет!».

4. Подготовка дебютных схем.

Сейчас это очень важно, учитывая уровень развития шахматной теории. При этом, иметь наработанные дебютные схемы (а может и новинки) необходимо на любом уровне, а не только среди супер гроссмейстеров. Способов масса: книги, дебютные брошюры, интернет, шахматные программы с дебютными базами. Почти любой старый вариант можно поднять, доработать, отточить на практике и с успехом применять.

Всегда приятно играть тот тип позиций, который знаком.

5. Получать удовольствие от процесса.

Является последним по списку, но далеко не последним по значимости пункт. В данном случае работает принцип «Приятное не может быть страшным». Нужно стараться получать от шахмат удовольствие, ведь в конечном счете – это игра.

Когда человек что-то делает с удовольствием, то автоматически отпадают такие факторы, как нервы, страх и волнение. Живой интерес к делу придает мотивацию к совершенствованию, и приводит к психологическому расслаблению.

2.9. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена: технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Она обеспечивает слаженность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности, составляющих соревновательную деятельность.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимальноприближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для совершенствования интегральной подготовки создаются разнообразные условия:

- облегченные условия путем применения различных моделирующих

устройств (лидирования, использование заранее известных или более слабых соперников, максимальная информированность в ходе соревновательной деятельности).

- усложнение условий за счет изменения внешних воздействий (метеорологических, пространственно-временных, более сильного соперника, минимальная информативность).

- интенсификация соревновательной деятельности по средствам увеличения ее продолжительности или, наоборот, уменьшением ее, непредсказуемостью действий соперника и т. д.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В процессе многолетнего совершенствования спортсмена, в структуре годичной тренировки, и отдельных макроциклов объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям, на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в многолетней подготовке, в соревновательном периоде макроцикла. Средства интегральной подготовки также находят применение и в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал, спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности. Самым эффективным средством является непосредственное участие спортсмена в ответственных соревнованиях с последующим анализом его действий и формулировкой новых задач на следующий этап тренировочного процесса.

Различные элементы спортивной подготовки шахматиста служат единой цели улучшения процесса поиска хода. Теоретическая, техническая, тактическая подготовка совершенствуют отдельные стороны этого процесса, однако для их совмещения необходимо применение интегральных упражнений, в которых различные стороны процесса обдумывания соединены вместе и тренируются также вместе. Интегральная подготовка к соревновательной деятельности спортсмена является качественным показателем всех видов подготовки: физической, технической, тактической и психологической. ИП – это процесс объединения, координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей, развитых на тренировке. Основным средством ИП является выступление на соревнованиях. В шахматном спорте интегральная подготовка играет очень большую роль. Основным средством интегральной подготовки является двухсторонняя игра в условиях максимально приближенных к соревновательным.

На тренировках необходимо применять различные приемы повышения эффективности интегральной подготовленности: соревнование с более слабым («удобным») соперником, соревнование с более сильным («неудобным») соперником, усложнение условий (игра не передвигая фигур, игра «вслепую»,

консультационные партии, сеансы одновременной игры), облегчение условий игры (игра неполным набором фигур, тематические партии по дебюту), увеличение продолжительности или уменьшение продолжительности партии, разыгрывание партий эталонов, анализ партий. Основными критериями ИП являются: результаты ответственных соревнований, адаптационные возможности центральной нервной системы к перенесению соревновательных умственных и эмоциональных нагрузок и восстановительные процессы после них, состояние здоровья.

Такой интегральной методикой, наиболее приближающей упражнение к практической партии, является методика «партия», разработанная специалистами РГУФК, в частности Б. Злотником и М. Дворецким. Суть методики состоит в использовании упражнений по материалам одной партии, сыгранной шахматистами высокого уровня, с решением задач разной направленности, соответственно ее течению.

2.10. Использование информационных технологий

Шахматы – это древняя интеллектуальная игра, имеющая многовековую историю. Сейчас – одна из наиболее распространенных из настольных игр. Сочетает в себе элементы спорта, науки и искусства. Но многие люди считают, что шахматы – это всего лишь приятный досуг.

Еще знаменитый советский педагог Василий Александрович Сухомлинский писал: «Шахматы – превосходная школа последовательного логического мышления.

Игра в шахматы дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает память».

Игра в шахматы развивает навык самоорганизации, умение ориентироваться в быстро меняющейся ситуации, чувство ответственности за принятое решение, ориентирует на труд, собственные усилия.

Поиск эффективных методик приводит к новым компьютерным технологиям, которые можно эффективно применять при организации деятельности учащихся в процессе изучения основ игры в шахматы. Современные информационные технологии открывают доступ к нетрадиционным источникам информации, позволяют реализовать принципиально новые формы и методы.

Работа по овладению информационными технологиям начинается с учебно-тренировочного этапа и подразделяется на следующие стадии:

1. Знакомство с работой баз данных и игровых программ.

Задача состоит в том чтобы объяснить учащимся необходимость работы с актуальной информацией для дебютной подготовки, подготовке к конкретному противнику. Следует показать возможности баз данных при подготовке к партии, освоить их. В результате данной стадии учащийся должен:

- научиться использовать большую базу данных (MegaDatabase текущего года) для поиска по позиции и по фамилии шахматиста (противника в своей партии или известного шахматиста, партию которого надо найти для просмотра);

- научиться использовать функции программы для поиска и отсева по цвету фигур партий будущего противника. Научиться использовать базу данных для анализа дебютного репертуара противника;

- научиться создавать, объединять базы данных;

- создать собственную базу данных, вносить в нее партии, сыгранные в официальных соревнованиях, комментировать и пересохранять записи своих партий.

2. Развитие самостоятельных навыков использования информационных технологий.

На данной стадии перед учащимся ставятся следующие задачи:

- регулярно вносить в базу собственные партии, сыгранные в соревнованиях с классическим и быстрым контролем времени, снабженные кратким комментарием, отражающим мысли и варианты, рассчитанные во время партии. Необходимо делать это вечером после сыгранной партии; в дальнейшем эти комментарии служат материалом для корректировки ошибок в подготовке, позиционной игре и т. д.

- освоить навыки запоминания дебютных вариантов с экрана компьютера, из репертуарной базы дебютных вариантов, поставляемой тренером;

- освоить начальные навыки анализа позиций с использованием анализирующих модулей, с помощью тренера понять, в каких случаях и как наиболее эффективно использовать модули.

2. Обучение использованию информационных технологий в самостоятельной подготовке к партиям.

Задача данной стадии – приучить шахматиста к самостоятельной работе с компьютером при непосредственной подготовке к партии и при общей дебютной подготовке.

К данной стадии учащийся обладает нужными знаниями для самостоятельной подготовки. Однако теперь он сам осуществляет необходимые операции, а тренер указывает направление, принимает работу и корректирует выводы.

3. Рациональное использование информационных технологий, творческий подход в самостоятельной работе над дебютом и подготовке к партиям. На данной стадии необходимо способствовать умению шахматиста творчески работать над дебютом, не просто воспроизводить и запоминать уже имеющуюся теорию, но и разрабатывать, продвигать теорию шахмат вперед.

2.11. Использование широких возможностей для обучения на примере шахматного портала Lichess

Современные информационные технологии способствуют созданию и развитию образовательных платформ, использование которых позволяет тренеру-педагогу достигать более высоких результатов. К общим положительным сторонам таких ресурсов можно отнести экономию времени, индивидуальный подход к каждому шахматисту, визуализацию и наглядность, поэтапность обучения в игровой форме. На примере преподавания шахмат рассмотрим использование одной из самых популярных платформ Lichess.

Для начинающих шахматистов есть раздел «Обучение». В подразделе «Основы шахмат» даны простые задания для знакомства с фигурами, правилами ходов каждой фигурой (рисунки 19, 20).

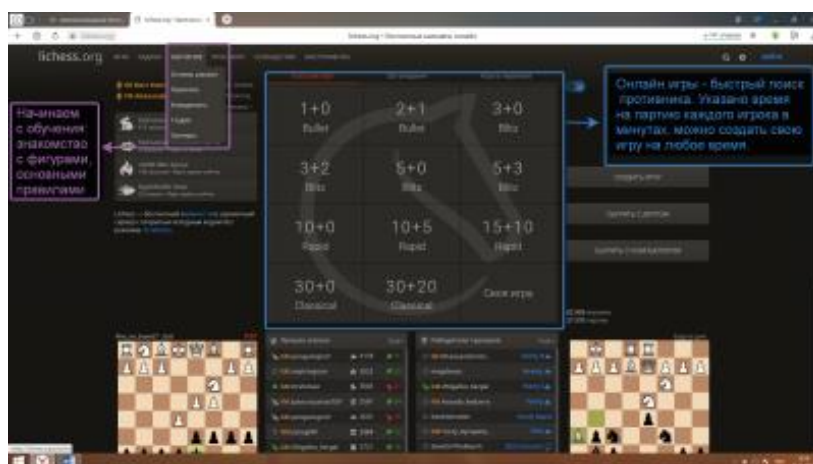


Рисунок 19 – Визуализация игры

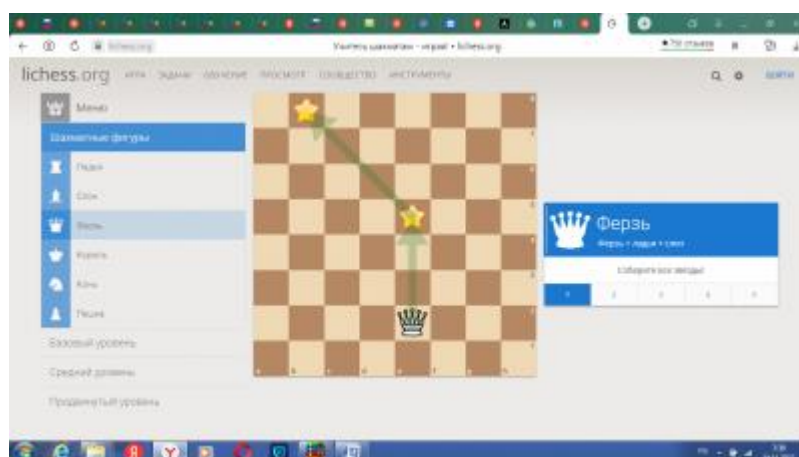


Рисунок 20 – Знакомство с фигурами

По каждой теме дается набор заданий, и первое задание имеет указатель, подсказывающий ход (рисунок 20).

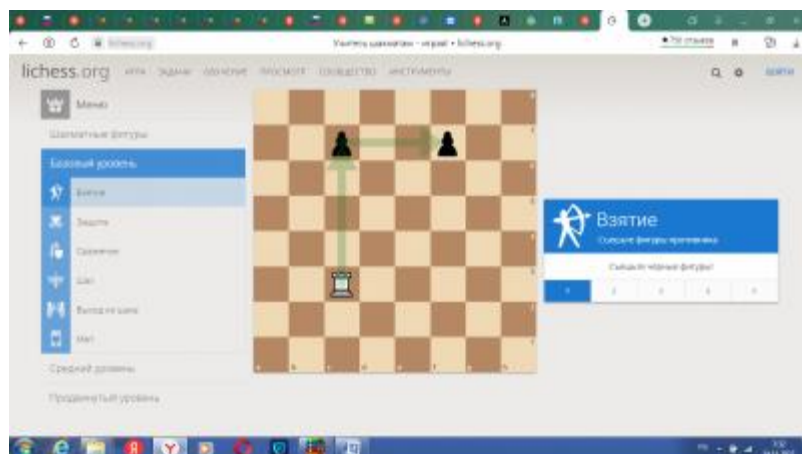


Рисунок 21 – Условие задачи «Визуализация»

Игрокам легко можно понять задачу (рисунок 21), даже не прочитывая задание и условие. За правильный ход, выбор наиболее быстрого решения задачи начисляются баллы. На боковой панели даются подсказки к заданию, что помогает пониманию того, как правильно выбрать верный ход.

После освоения ходов фигурами можно приступать к более сложным заданиям – к защите фигур и нападению на фигуры противника. Здесь же популярные задачи «мат в один ход». Портал позволяет выбирать любую тему и сложность задания. Для более подготовленных есть раздел «Практика», в котором необходимо доиграть партию и поставить мат с определенной позиции. Это помогает игрокам отработать теорию, закрепить навыки правильного матования короля. Зачастую занимающиеся, научившись играть, не знают, как закончить партию – как поставить мат. Нередко выигрышная партия у них завершается патом, то есть ничьей. Для более успешного решения заданий из этого раздела необходима теоретическая подготовка с преподавателем, разбор различных вариантов, например, линейного мата.

Подраздел «Координаты» открывает игровое задание на скорость «Найти поле», позволяющее научиться быстро ориентироваться на шахматной доске. Наилучшим результатом данного умения является возможность «держать в голове» шахматную позицию, играть с противником, представляя доску и фигуры в уме, без реальной доски.

В разделе «Обучение» еще представлены подразделы «Студия» и «Тренеры». В первом можно найти интересные разборы партий, более детальное изучение какого-либо шахматного приема. Во втором разделе можно подобрать себе тренера с самым высоким уровнем мастерства и договориться с ним об онлайн-уроках.

Также есть задачи на позиционный и материальный перевес в 1 или несколько ходов, для их решения необходим игровой опыт. Они вынесены в отдельный раздел главного верхнего меню «Задачи». Задания в данном разделе обновляются ежедневно, портал в случайном порядке может показать любую задачу, можно использовать сортировку по теме и сложности при отсутствии регистрации пользователя на портале. Для зарегистрированных пользователей

за решение задач создается отдельный рейтинг, в соответствии с ним автоматически портал подбирает более подходящие задачи.

Раздел «Просмотр» позволяет увидеть различные партии, видеообзоры наиболее интересных партий, стримы шахматных мастеров, текущие партии пользователей портала с большим рейтингом, видеотрансляции текущих шахматных турниров на Lichess.

В разделе «Сообщество» можно найти любого игрока, создать свой шахматный клуб и пригласить в него друзей. Создание шахматного клуба позволяет создавать турниры для участников клуба. Здесь же можно заходить в другие клубы и принимать участие в их турнирах. Обычно это делается по приглашению знакомых шахматистов.

Важным разделом для изучения шахмат является раздел «Инструменты». Здесь можно проанализировать любую партию как из своего аккаунта на Lichess, так и по шахматной нотации, любую свою записанную партию. Можно рассматривать различные варианты ходов. Встроенный шахматный движок Stockfish быстро анализирует партию, оценивает позицию белых и черных, подсказывает наилучший ход в любой ситуации. С помощью этого движка мы анализируем как тренировочные игры, так и турнирные после завершения тура. Именно для дальнейшего анализа игроки записывают свои партии на турнирах различного уровня. Современная шахматная программа играет сильнее любого тренера, поэтому ее советы позволяют преодолеть недостаточный уровень тренерской подготовки, ведь нет столько мастеров спорта по шахматам, сколько есть шахматных клубов, особенно это актуально для сельской местности.

Наиболее часто используемым является раздел «Игра». Здесь создаются игры по разным параметрам – быстрый старт дает возможность быстрого поиска противника по основным видам шахмат: быстрые (bullet – «пуля») – 1–2 минуты на всю партию каждому игроку, блиц – 3–5 минут, рапид – 10–15 минут и классические – 30 минут. Можно создать свою игру, задав любое время и даже любую начальную позицию, например, как в фишеровских шахматах. Можно играть с другом, создав для него ссылку на игру, можно играть с компьютером, выбрав уровень его игры от 1 до 5.

При целенаправленном изучении шахмат необходима регистрация на Lichess, только зарегистрированные пользователи могут участвовать в различных турнирах этого портала, а также использовать все возможности сайта. Главное преимущество регистрации – это наращивание шахматного рейтинга с каждой победой. Чем больше рейтинг, тем больше возможностей для участия в турнирах, для дальнейшего роста шахматного мастерства.

В заключение можно сказать, что в современном мире невозможно обойтись без использования шахматных программ и шахматных порталов в процессе изучения шахмат. Одним из наиболее популярных шахматных порталов является Lichess. Его широкие возможности позволяют тренеру наиболее эффективно использовать учебное время.

2.12. Использование интернет-ресурсов

Победа программы Deep Blue в 1997 г. в матче из 6 партий у чемпиона мира Гарри Каспарова показала значение и актуальность совершенствования программного обеспечения. Еще в 40-е гг. патриарх советских шахмат Михаил Ботвинник определял четыре кита, на которых базируется мощь шахматиста. Это шахматный талант, характер, здоровье и специальная подготовка. Последние годы, характеризующиеся широким внедрением информационных и компьютерных технологий во всех сферах человеческой деятельности, внесли существенные изменения в методики спортивной тренировки высококвалифицированных шахматистов.

Наряду с базовыми методами подготовки появились новые, основанные на использовании персональных компьютеров и шахматных программ (таблица 9), сильно изменивших форму и содержание процесса тренировки.

2.12.1 Особенности специальной подготовки в процессе тренировки шахматистов с использованием персональных компьютеров и Интернета

Специальная подготовка шахматистов на современном этапе претерпевает существенные изменения по форме и получает дополнительные возможности, которые ранее невозможно было технически реализовать.

Во-первых, в техническом арсенале шахматистов появился такой мощный инструмент, как персональный компьютер, позволяющий наиболее эффективно реализовать многие функции сбора, систематизации, хранения шахматной информации (партий, фрагментов, позиций для анализа), тактического анализа выбранных позиций высочайшего качества на не доступном биологическому шахматисту по глубине уровню.

Во-вторых, повысилась интенсивность занятий по решению тренировочных и контрольных заданий, с проверкой многочисленных «боковых» ответвлений и вариантов, с акцентом внимания на важнейших тонкостях и нюансах в этих разветвлениях.

В-третьих, расширились возможности подачи учебного материала, существенно углубилась их дифференцированность по уровню сложности и тематической направленности.

В-четвертых, повысилась заинтересованность и усилилась мотивация на тренировках благодаря чувству новизны, элементам неизвестного, непознанного. Это все привносит возможность использования всемирной сети Интернет.

Интернет открыл дорогу шахматистам в новый мир общения. Наличие многочисленных игровых сайтов позволяет в любое время найти равноценного спарринг-партнера. Это существенно повышает интенсивность игровой практики шахматистов, что очень актуально для районов, удаленных от центров шахматной жизни. При этом не следует фетишизировать значение

персонального компьютера и его математического обеспечения, наоборот, роль и ответственность тренера, использующего новую методику, возрастает, так как именно он планирует и определяет весь этап тренировочного процесса.

Таблица 9 – Характеристики и этапы использования шахматных программ в учебно-тренировочном процессе

Программы	Уровень мастерства	Количество позиций/уроков (осн. + вспомогател.)	Дебют	Миттельшпиль	Эндшпиль
Программы для квалифицированных шахматистов					
Информационно-поисковая система Chess Assistant 6.1	I разр. - гроссмейстер	1 640 000 партий + 2 игровые программы	v	v	v
Дебютная энциклопедия Openings-2000	III разр. - мастер	300 000 партий по 500 индексам	v		
Энциклопедия закрытых дебютов, Ч.1.	II разр. - КМС	7 дебютов	v		
"Александр Алехин"	III разр. - мастер	1300 партий + 200 позиций	v	v	v
"Михаил Таль"	III разр. - мастер	2592 партии + 260 позиций	v	v	v
"Эммануил Ласкер"	III разр. - мастер	630 партий + 200 позиций	v	v	v
"Хосе Рауль Капабланка"	III разр. - мастер	640 партий + 200 позиций	v	v	v
СТ-ART 3.0	III разр. - КМС	1220+1000 позиций		v	v
Этюды для практиков 2.0	III разр. - гроссмейстер	950+900 заданий			v
Стратегия 3.0	II разр. - мастер	250 примеров и 1100+450 заданий		v	v
Энциклопедия дебютных ошибок	IV разр. - мастер	1255 заданий	v		
Энциклопедия Миттельшпиля-I	III разр. - мастер	600 примеров +1000+400 заданий	v	v	
Энциклопедия Миттельшпиля-II	III разр. - мастер	700 примеров + 600+140 заданий	v	v	
Шахматный университет	III разр. - мастер	Дебютная энциклопедия 2001, База 500 000 партий, игровые аналитические программы "Crafty" и «Дракон», учебник по эндшпилю	v	v	v
Практикум по эндшпилю	III разр. – гроссм.	2400 заданий по эндшпилю			v

Учебные программы «Информсистемы»

Тренировки юных шахматистов осуществляются с использованием учебных шахматных программ, разработанных ЗАО «Информсистемы». С 1998 г. «Информсистемы» стали выбрасывать на рынок одну программу за другой. Ныне их число возросло до 15, интерфейс стал сложен для простого человека, не имеющего достаточной квалификации. И потому начальный этап технического освоения программ вырос до 2–3 месяцев.

Ниже приводятся характеристики учебных и информационно-поисковых программ ЗАО «Информсистемы», используемых в тренировке по состоянию на сегодняшний день.

Остановимся на возможностях Интернета и игровой тренировке online. Шахматный мир Интернета за последние годы разросся вширь невообразимо. Постепенно это приводит и к качественным изменениям.

Поскольку нельзя объять необъятное, остановимся на работе с тремя сайтами. Это Шахматный клуб Гарри Каспарова (www.kasparovchess.ru), Международный шахматный клуб Юрия Авербаха (www.interchess.ru) и Международный шахматный клуб (ICC) (www.chessclub.com).

На этих сайтах проводятся online-показы партий с текущих соревнований, постоянно проводятся лекции ведущих шахматистов, посвященные теории, истории и соревнованиям по шахматам, публикуются статьи по актуальным вопросам шахмат.

Изучение этих материалов расширяет кругозор юных шахматистов и повышает их мотивацию и заинтересованность в занятиях шахматами. В целом это позволяет использовать «расширенный принцип соответствия», о котором писал Эдуард Эйлазян, один из наставников Руслана Пономарёва.

На этих сайтах имеется возможность непосредственно играть партию с партнером, находящимся за тысячи километров. Это имеет свои психологические особенности, которые необходимо учитывать при настрое на партию. ICC проводит многочисленные турниры с различным контролем времени. Участие в них способствует практическому закреплению пройденного материала и поддержанию высокого спортивного тонуса.

В нашей практике участие в турнирах с укороченным контролем времени используется для определения текущего состояния спортивной формы юного шахматиста перед ответственными соревнованиями.

Не менее актуально и то, что для работы в Интернете юные шахматисты вынуждены осваивать, как правило самостоятельно, работу с неизвестным программным обеспечением, требующим знания английского языка. Преодоление этих трудностей воспитывает характер и способность поиска ранее неизвестных решений, что может пригодиться в жизни.

Самым трудным для тренера является создание собственной электронной базы шахматных партий и позиций. Игорь Захарьевич Бондаревский в маленькой, но очень емкой работе «Комбинация в миттельшпиле» советовал

шахматистам создавать собственные коллекции тактических приемов и комбинаций.

В современных условиях для такой успешной и плодотворной работы имеются все технические возможности.

Авторским коллективом совместно с К. Винокуровым проделана работа по сбору и систематизации типовых стратегических приемов оперативного планирования, которые находятся в процессе издания.

На основе коллекции комбинаций М. Блоха выпущена учебная программа СТ-ART 3.0. Из публикаций известно о значительной коллекции учебных примеров М. И. Дворецкого.

В свое время огромная коллекция учебных материалов имела у А. М. Константинопольского, к сожалению, судьба ее неизвестна. В. А. Артамоновым собрана и опубликована коллекция тактических приемов в эндшпиле.

Следует обратить внимание на необходимость самостоятельного сбора и систематизации типовых приемов ведения игры в определенных позициях. Поскольку у каждого свои творческие привязанности и любимые позиции, подбор типовых приемов и постепенное их накопление (сбор) должны осуществляться лично каждым шахматистом, так как, проделав эту работу, он уже знает что-то новое, отличное от всех остальных спортсменов, использующих общедоступные базы партий и фрагментов.

Теперь остановимся на цикле подготовки шахматистов до уровня международного мастера (ММ). Приступая к штурму высокой планки выполнения норматива ММ, шахматист должен осознавать, насколько тернист и долог этот путь.

В начале этого пути надо определить этапы, средства достижения итоговой и промежуточных целей. Только правильная постановка целей и задач позволит успешно пройти промежуточные этапы этого пути.

Изучение материалов текущих соревнований с использованием интернет-ресурсов:

- позволяет постоянно обновлять и совершенствовать дебютные и теоретические познания шахматиста.

- обучает навыкам использования интернета для получения актуальной информации по проходящим соревнованиям и развитию современной дебютной теории.

Компьютерные программы

Компьютеры уже давно играют сильнее человека. Лучшие шахматные программы и подавно, напрямую соперничать с ними на равных невозможно даже сильнейшим шахматистам.

Компьютерная программа (движок) это счетный агрегат. Он считает, оперирует числами и совершенно не понимает, что такое шахматы.

Программа (рисунок 22) переводит шахматный язык в математические действия. Складывает, вычитает и сравнивает числа. В конце каждого варианта выставляет численную оценку. Так работают шахматные движки.

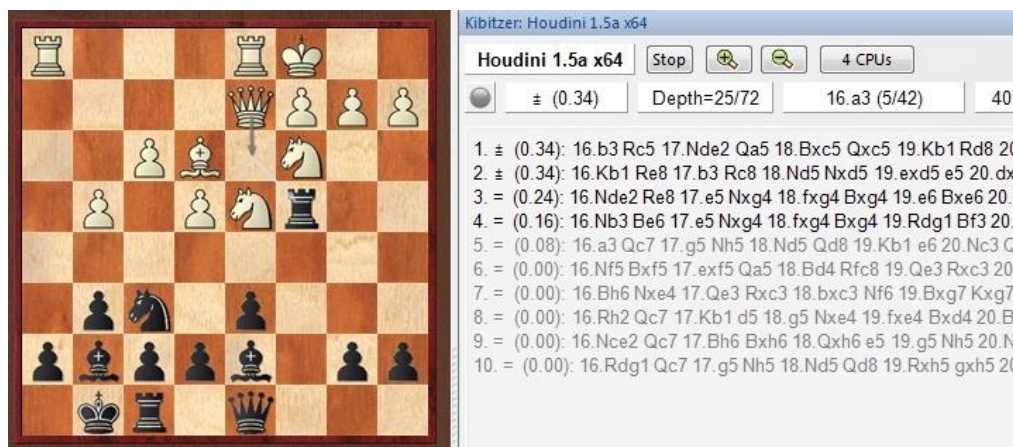


Рисунок 22 – Компьютерная программа

Движки

Между движками также проводятся соревнования, состоящие из большого количества игр, гораздо больших, чем между людьми. По результатам составляются рейтинг-листы.

Рейтинг движков 2016

Один из таких наиболее авторитетных листов выглядит так (рисунок 23):

CCRL 40/40 Rating List — All engines (best versions only) ([Quote](#))
Ponder off, General book (up to 12 moves), 3-4-5 piece EGTB
Time control: Equivalent to 40 moves in 40 minutes on Athlon 64 X2 4600+ (2.4 GHz), about 15 minutes on a m
Computed on September 9, 2017 with [Bayeselo](#) based on 739/653 games
Color legend: **Commercial**, **Free**, **Open source**, **Private**.
Bold font - tested with 200 games or more. Normal font - less than 200 games.

Rank	Name	Rating			Score	Average Opponent	Draws Games	LOS
		Elo	+	-				
1	Komodo 11.2 64-bit 4CPU	3401	+23	-23	71.7%	-141.0	50.3%	602 81.4%
2	Stockfish 8 64-bit 4CPU	3389	+16	-15	67.4%	-111.1	59.4%	1265 69.5%
3	Houdini 5.01 64-bit 4CPU	3383	+17	-17	65.1%	-95.6	60.2%	1036 100.0%
4	Deep Shredder 13 64-bit 4CPU	3293	+18	-18	54.2%	-25.8	64.0%	865 93.8%
5	Fire 5 64-bit 4CPU	3273	+19	-19	48.4%	+10.1	62.6%	784 84.7%
6	Fizbo 1.9 64-bit 4CPU	3259	+20	-20	47.4%	+17.2	54.0%	707 88.6%
7	Andscacs 0.89 64-bit 4CPU	3240	+24	-24	47.3%	+19.2	56.4%	502 86.7%
8	Booot 6.2 64-bit 4CPU	3222	+21	-22	43.3%	+42.2	65.7%	604 85.0%
9	Chiron 4 64-bit 4CPU	3206	+21	-21	39.7%	+66.8	53.3%	666 76.6%
10	NirvanaChess 2.4 64-bit 4CPU	3194	+28	-28	39.1%	+67.3	58.8%	362 52.5%
11	Gull 3 64-bit 4CPU	3193	+11	-10	44.4%	+34.2	56.7%	2819 81.3%
12	Equinox 3.20 64-bit 4CPU	3186	+12	-12	41.4%	+55.0	59.7%	2181 96.9%
13	Fritz 15 64-bit 4CPU	3170	+13	-13	39.3%	+69.9	55.8%	1837 55.0%
14	Critter 1.6a 64-bit 4CPU	3169	+8	-8	46.6%	+22.6	55.6%	5025 54.7%
15	Hannibal 1.7 64-bit 4CPU	3168	+16	-16	40.2%	+60.6	55.4%	1102 82.2%

Рисунок 23 – Рейтинг движков 2016

Komodo



Рисунок 24 – Komodo

Komodo (рисунок 24) занимает первое место в большинстве рейтингов.

Он научился лучше оценивать позицию и делает ставку на оценку в большей степени, а на глубину расчета – меньшей.

Возможно в этом и кроется секрет. Движок совместил в себе лучшие качества человека и машины.

Последний коммерческий вариант движка – 11.2. Для бесплатного свободного распространения предлагается Komodo 9 и версии старше.

Скачать можно на главном портале издателя.

Stockfish



Рисунок 25 – Stockfish

Логотип программы (рисунок 25).

Стокиш соревнуется последнее время с Komodo и Houdini и по ряду показателей опережает своих соперников.

Успехи Stockfish во многом обязаны политике распространения. Создав усиление, разработчики выкладывают версию для тестирования всем пользователям. Возможно по этой причине серьезных багов почти не осталось.

В большинстве рейтингов Стокфиш занимает 2 или 1 строчку.

Программа бесплатная. Самая последняя версия – восьмерка. Скачать можно здесь: <https://stockfishchess.org/download/>.

Оболочки и клиентские программы

Для того чтобы использовать возможности движка, видеть его работу, нужна оболочка, интерфейс. Пользовательская шахматная программа (оболочка) плюс движок (или несколько) – это и есть готовый, пригодный для использования человеком продукт.

Примеры лучших оболочек и клиентских программ:

Арена



Рисунок 26 – Арена

Одна из самых известных и мощных программ (рисунок 26). Можно использовать в качестве пользовательского интерфейса, оболочки для практически всех лучших движков.

Скачать/установить можно на официальном сайте Арены.

Chessbase

Пожалуй, это самая продвинутая аналитическая программа.



Рисунок 27 – Chessbase

ChessBase (рисунок 27) предоставляет весь необходимый аналитический инструментарий и может:

- Работать с базами партий – смотреть сыгранные партии и анализировать.
- Проводить поиск по определенным параметрам: дебюты, позиции, соотношение материала, эндшпили и другое.
- Загружать свои партии, с комментариями и картинками.
- Анализировать, подбирая различные движки.
- Создавать досье игроков на основе баз данных.
- Распечатывать партии и диаграммы в различных конфигурациях, а также многое другое.

Последняя версия программы – **ChessBase-13**

Официальный сайт издателя: <http://en.chessbase.com/>

Shredder Classic 3 (рисунок 28)

Один из лучших шахматных движков Шреддер в комплекте с интерфейсом.

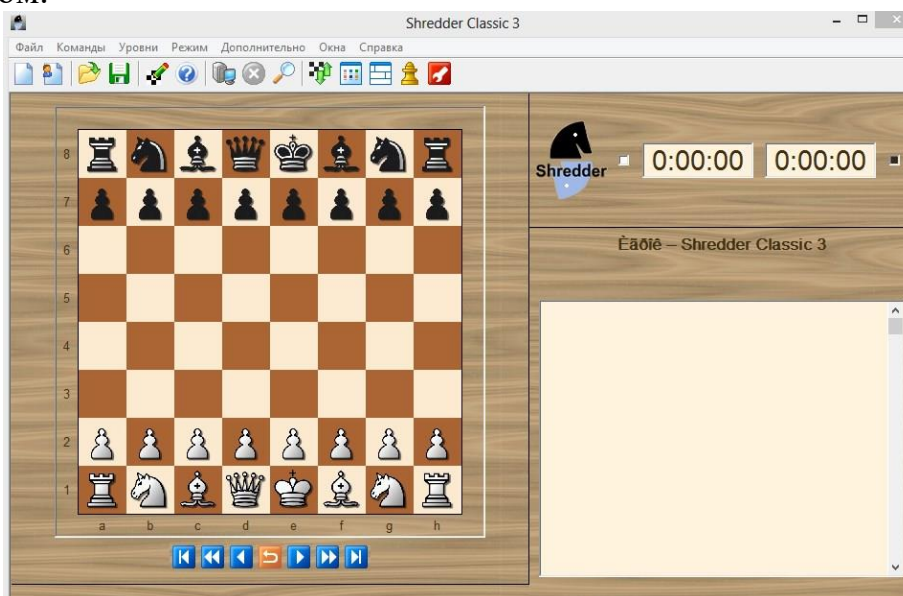


Рисунок 28 – Shredder Classic 3

Возможности

- Загрузка и редактирование позиций.
 - Возможность игры как с движком на разных уровнях, так и по сети с реальными соперниками.
 - Выбор контролей времени, возможность создать свой контроль.
 - Анализ партий и позиций.
 - Настройка интерфейса: дизайн доски и фигур.
- Полная версия не бесплатная. Для начала можно скачать условно-бесплатный вариант.

Шахматная планета (рисунок 29)



Рисунок 29 – Шахматная планета

Специализированная программа, связанная с порталом <http://chessplanet.ru/>, где можно играть онлайн, в турнирах, играть по переписке. Проводятся конкурсы и много всего интересного.

Клиентская программа устанавливается на компьютере пользователя и предоставляет возможность играть, общаться на форуме, просматривать и анализировать партии, смотреть уроки, и другое.

Есть и упрощенная версия, когда можно играть в браузере без установки клиентской программы на компьютере.

BabasChess

Многоязычный интерфейс для игры через интернет.



Рисунок 30 – BabasChess

Сочетает простоту использования и довольно широкий спектр функций. Этим и подкупает.

Работает на Windows. Также может работать в Linux.

Порталы для обучения

Для начинающих шахматистов и для обучения лучше использовать многопрофильные шахматные порталы или онлайн-школу. Однако есть и автономные программы. Например, на смартфон можно установить:

Обучение шахматам – от простого к сложному

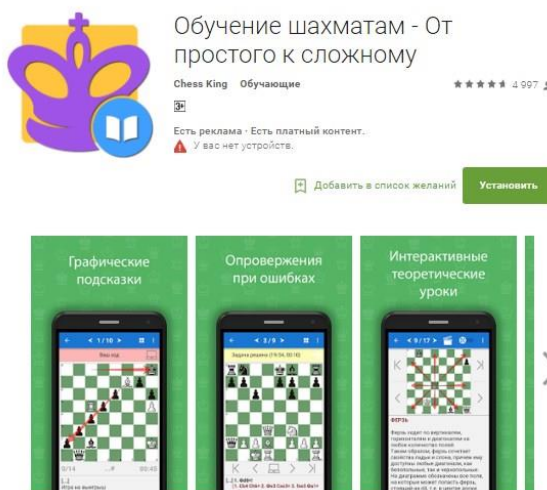


Рисунок 31 – Обучение шахматам

Что-то вроде навигатора в мире шахмат. Приложение покажет основные правила и даст советы по улучшению игры.

Обучающий курс содержит более сотни тем, в том числе основные приемы и типичные комбинации. Более 1000 различных примеров.

2.13. Медицинское, научно-методическое обеспечение, восстановительные и профилактические мероприятия

Обязательное медицинское обследование (ОМО) проводится не менее двух раз в год (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 года № 30 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов», в редакции от 7 мая 2018 года).

Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы или сравнение с предыдущими обследованиями.

Обязательное обследование проводится в учреждениях спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Задачами этапного обследования являются контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, используется комплекс врачебно-педагогических и психологических методик для обследования спортсменов.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т. е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений.

Врачебный контроль за учащимися осуществляет врач, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины. В его обязанности входит организация наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсменов и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения Республики Беларусь предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья установленного образца.

Медицинские осмотры спортсменов для участия в отборе и при прохождении спортивной подготовки осуществляются в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 15 июля 2014 г. № 30 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 07.05.2018 № 30).

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется в соответствии с «Инструкцией о порядке и формах организации научно-

методического обеспечения спортивной подготовки» (утверждена постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 05.06.2018 № 38).

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, а также давать родителям рекомендации относительно рационального питания и режима детей.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, витаминизация, полноценное и своевременное питание, гигиенические процедуры и закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Теплая ванна (температура воды – 38–42 °С) применяется непосредственно после тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты (например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта, лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10–15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды – 35–39 °С).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной – 15 минут: два-три захода по 4–6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8–10 минут. При проведении гидромассажа температура воды в ванне – 35–39 °С, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5–7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15–20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Преподаватель стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут

от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3–4 стаканов напитка.

Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

2.13.1. Антидопинговое обеспечение

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- принципы честной игры.

Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ или методов.

Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки спортсменов и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях.

Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов – кандидатов в сборные команды.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

2.14. Инструкторская и судейская практика

Цели, задачи инструкторской и судейской практики состоят в содействии развитию спортсмена и повышению уровня его спортивных результатов.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемым к шахматистам, участвующим в соревнованиях любого уровня, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке шахматистов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый студент должен постепенно изучать и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии.

Спортсмен должен быть хорошо знаком со сложными моментами правил, уметь ориентироваться в способах разрешения конфликтных ситуаций, правильно вести себя во время партии, при обращении к судье, подаче апелляций и прочее.

Только в совершенстве зная правила проведения соревнований, спортсмен сможет ориентироваться в практической обстановке и оптимизировать свой спортивный результат. Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе которая включает подготовку места тренировок, получение и сдачу инвентаря. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и уметь исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время занятий на тренировочном этапе шахматистам необходимо уметь самостоятельно вести дневник, где нужен учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях и делать их анализ. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

Присвоение судейских званий

В соответствии с пунктом 3 статьи 47 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в Республике Беларусь в порядке и на условиях, установленных Положением, присваиваются следующие судейские категории:

- судья по спорту;
- судья по спорту первой категории;
- судья по спорту национальной категории;
- судья по спорту высшей национальной категории.

Судейская категория присваивается на основании результатов аттестации судьи по спорту и сведений о прохождении подготовки судьи по спорту.

Подготовка судей по спорту для присвоения очередных судейских категорий организуется в форме семинаров, участия в судействе спортивных

соревнований, спортивно-массовых мероприятий и осуществляется по программам подготовки судей по спорту, утверждаемым федерацией.

При прохождении подготовки судьи по спорту подлежат аттестации, осуществляемой в форме зачетов по практическим и теоретическим вопросам по шахматам.

Для проведения аттестации судей по спорту создаются комиссии по аттестации судей по спорту соответствующей судейской категории.

2.15. Воспитательная работа

Воспитательная работа построена на основе плана воспитательной работы университета, который утверждается ректором в начале учебного года, и должна быть направлена на:

- гармоничное развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление здоровья;
- создание обучающимся учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям;
- формирование и укрепление спортивных традиций университета.

Задачи:

- воспитание гражданственности, любви к Отечеству и к своему городу;
- воспитание полезного обществу гражданина, патриота своей Родины;
- формирование дисциплинированности и целеустремленности.

Воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий, соблюдение тренировочного режима, строгом и точным выполнением определенных правил и указаний преподавателя:

– воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, развитие познавательной активности, формирование навыков и умений умственного труда. Воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы. Нужно показывать спортсменам, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия;

– совершенствование работы единого коллектива секции сборной команды БГУ в системах взаимодействия: студент – студент, студент – преподаватель, воспитание доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, привитие навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;

– формирование потребности в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки преподаватель формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального и материального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- прием вновь поступивших в основную учебную группу для занятий шахматами;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Применение соревновательного метода – является мощным раздражителем и может быть использован в различных видах подготовки. Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в личном первенстве морально-волевых качеств. Следует также обратить внимание на этику спортивной борьбы на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учащихся во время учебно-тренировочных занятий, во время соревнований преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств. Тренировка в группе особенно полезна для сравнительно слабых спортсменов (попытка не отставать от сильных товарищей). Воспитанием моральных качества служит также личный пример преподавателя, убеждение, целенаправленная постановка задач, поощрение и наказание, а также внешний вид преподавателя должен быть всегда безукоризненным. Аккуратная и красивая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды невольно заставляют студентов обратить особое внимание на свой внешний вид. Чем шире кругозор преподавателя, чем выше его специальные и общие знания.

Таким образом, воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого преподавателя, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки – от новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Предметные компетенции для зачисления в шахматную секцию БГУ

В учебно-тренировочную группу зачисляются практически здоровые спортсмены, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки, имеющие уровень II и I спортивных разрядов, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической и специальной теоретической подготовке, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Таблица 10 – Предметные компетенции для зачисления в шахматную секцию БГУ

Развиваемые предметные компетенции	
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+
Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др.	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+
Знание основных видов соревнований	+
Способность производить расчет вариантов	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+

Методические указания по организации аттестаций

Промежуточная и итоговая аттестации включают в себя два основных комплекса:

- комплекс упражнений для оценки развития физических качеств: аттестация организуется в спортивных залах, приспособленных для приема нормативов.

- комплекс заданий для оценки развития интеллектуальных качеств и усвоения специальных шахматных знаний: аттестация организуется в помещениях, оборудованных специальным шахматным инвентарем (доски, фигуры, часы шахматные, демонстрационная доска шахматная или экран с программным обеспечением).

Выполнение нормативных требований программы является обязательным для всех студентов каждого года обучения, проводится в форме зачета или семинара в конце учебного года.

Нормативы по физической и специальной подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, которые отражают уровень подготовленности шахматистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса и показывают динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке представлены в разделе «Тесты по общей физической подготовке».

Критерии оценки на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по виду спорта «шахматы»;
- освоение теоретического раздела программы.
- сдача контрольных нормативов;
- выполнение I спортивного разряда и КМС.

3.2. Тесты по общей физической подготовке

Общefизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп каждого года обучения. При проведении занятий по ОФП следует учитывать специфику шахматного спорта, характеризующуюся малой двигательной активностью, и стремиться проводить занятия на открытом воздухе с использованием эмоциональных упражнений, подвижных и спортивных игр.

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.

Методика тестирования уровня общей физической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места, см.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка. Предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат (таблицы 11, 12). Результат измеряется с точностью до 1 см.

Таблица 11 – Критерии оценки выполнения прыжка в длину (юноши).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Результат, см	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 и <

Таблица 12 – Критерии оценки выполнения прыжка в длину (девушки).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Результат, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и <

2. Подтягивание в висе на перекладине (юноши), кол-во раз.

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитывается попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (таблица 13).

Таблица 13 – Подтягивание.

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
кол-во раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и <

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (девушки).

Из положения «упор лежа» спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество раз выполненных сгибаний и разгибаний рук (полный цикл).

4. Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши), мин и с.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Фиксируется время, за которое учащиеся пробегут дистанцию (таблицы 14, 15).

Таблица 14 – Критерии оценки в упражнении «бег 1000 м» (девушки).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 1000 м, мин, с	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,55	5,55 и >

Таблица 15 – Критерии оценки в упражнении «бег 1500 м» (юноши).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 1500 м, мин, с	5,34	5,40	5,45	6,00	6,08	6,16	6,28	6,40	6,59	7,00 и >

5. Бег 30 м, с.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Фиксируется время, за которое учащиеся пробегут дистанцию(таблицы 16, 17).

Таблица 16 – Критерии оценки выполнения упражнения «бег 30 м» (девушки).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 30 м, с	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 и >

Таблица 17 – Критерии оценки выполнения упражнения «бег 30 м» (юноши).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 30 м, с	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6 и >

6. Наклон вперед, см.

Выполняется из положения «сидя», ноги вместе, выпрямлены вместе с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (таблицы 18,19).

Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и линией пятки с помощью 2 укрепленных линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с линией пятки. Если кончики пальцев испытуемого не достигли нулевой отметки, результат записывают со знаком «-», если преодолели – со знаком «+». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Таблица 18 – Наклон вперед сидя, см (юноши).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед сидя, см	16	14	12	10	8	6	4	2	0	-1 и <

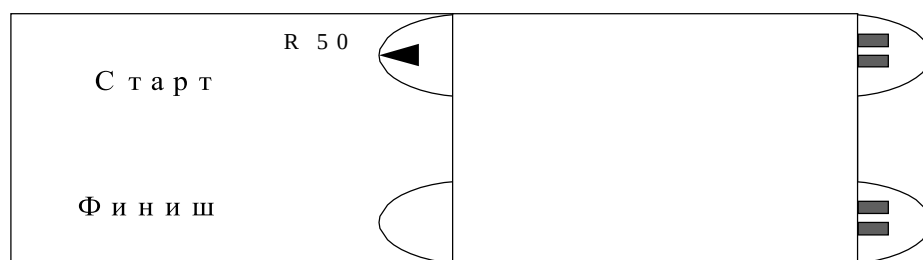
Таблица 19 – Наклон вперед сидя, см (девушки).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед сидя, см	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и <

7. Челночный бег 4×9 м, с.

Выполняется одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемый заходит в полукруг со стороны «Старт – финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 метров, вплотную к линии, кладут два бруска 50×50×100 миллиметров на расстоянии 100 миллиметров друг от друга (рисунок 32). По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

**Рисунок 32 – Разметка для выполнения челночного бега 4×9 метров**

По команде «Марш!» тестируемый бежитк противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу «Старт-финиш», кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачиваетсяи бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша (таблицы 20, 21).

Таблица 20 – Критерии оценки выполнения упражнения «челночный бег» (девушки).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночный бег 4×9, с	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и >

Таблица 21 – Критерии оценки выполнения упражнения «челночный бег» (юноши).

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночный бег 4×9, с	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 и >

8. Поднимание туловища (девушки), количество раз в минуту (таблица 22).

Из положения «лежа на спине», руки в «замке» за головой, угол в коленных суставах до 90°, поднимать туловище до положения сидя. Фиксируется количество раз в минуту (полный цикл).

Таблица 22 – Критерии оценки выполнения упражнения «поднимание туловища», кол-во раз.

Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и <

Уровень развития физических качеств может быть оценен как отличный, хороший, удовлетворительный и неудовлетворительный (таблица 23).

Таблица 23 – Суммарная оценка уровня развития физических качеств учащихся.

Сумма баллов	Уровень развития
60–48	отличный
47–30	хороший
29–13	удовлетворительный
12 и менее	неудовлетворительный

3.3. Тесты по специальной физической подготовке. Нормативные требования по теоретической подготовке

1. Знать основные этапы развития советской шахматной школы, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других советских и российских чемпионов мира.

2. Знать:

- основные идеи испанской партии, ферзевого гамбита, староиндийской защиты, французской защиты, защиты Каро-кан;
- 3–4 варианта сицилианской защиты;
- факторы, влияющие на оценку позиции;

- способы развития инициативы (защиты);
- точные позиции в коневых и слоновых окончаниях;
- принципы формирования индивидуального подхода к шахматам.

3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «интуитивная жертва», «нетождественный размен».

4. Знать особенности игры в центре и на одном фланге, на двух флангах.

5. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов:

– основные варианты испанской партии, ферзевого гамбита, сицилианской защиты, староиндийской защиты;

– ферзевые, ладейные, коневые, слоновые, пешечные окончания.

6. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

7. Владеть методикой работы с шахматной литературы.

8. Владеть методами работы с компьютерными базами данных, аналитическими модулями и тренажерными программами.

9. Подтвердить норматив I разряда и кандидата в мастера спорта.

3.4. Контрольные упражнения для сдачи переводных нормативов по специальной подготовке для студентов основных учебных групп для занятий шахматами

Контрольные упражнения	Требования к выполнению
Решение задач	3 задачи за 15 минут

Задание № 1

1. Слабость последней горизонтали.



Ход белых.

1. Расположение короля.



Ход белых.

2. Найти лучший ход.



Ход черных.

Задание № 2

1. Спертый мат.



Ход черных.

2. Поставить мат белым.



Ход черных.

3. Перекрытие.



Ход белых.

Задание № 3

1. Разрушение пешечного прикрытия короля.



Ход белых.

2. Уничтожение защиты.



Ход черных.

3. Вскрытое нападение.



Ход белых.

Задание № 4

1. Устранение защиты.



Ход белых.

2. Расположение слона.



Ход белых.

3. Перекритие.



Ход белых.

Задание № 5

1. Перекрытие.



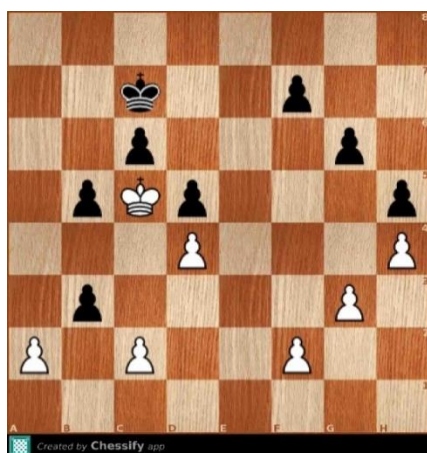
Ход черных.

2. Расположение коня.



Ход белых.

3. Отдаленная проходная.



Ход белых.

Задание № 6

1. Освобождение поля.



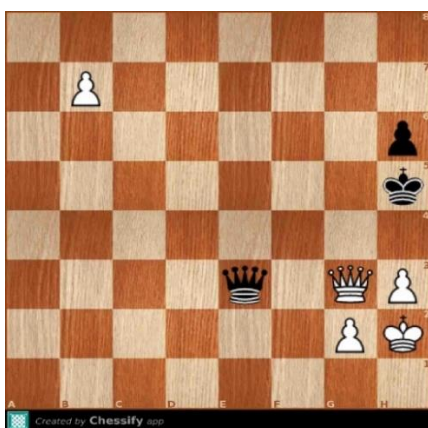
Ход белых.

2. Завлечение.



Ход белых.

3. Пат как разновидность ничьей.



Ход черных.

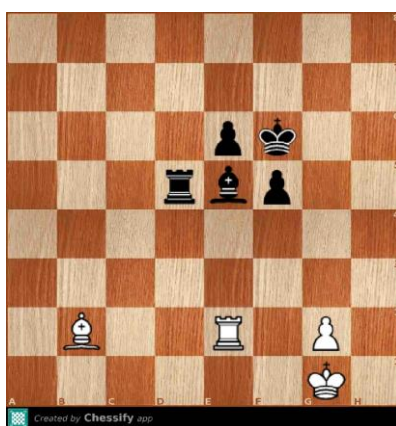
Задание № 7

1. Блокировка.



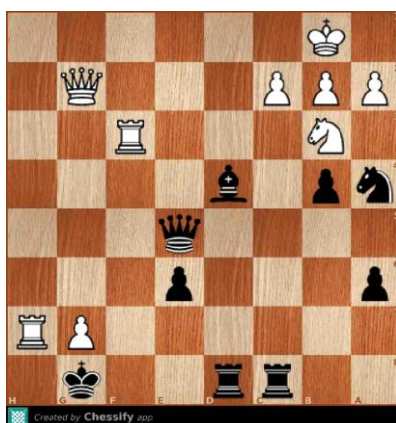
Ход черных

2. Цугцванг.



Ход белых.

3. Слабость последней горизонтали.



Ход черных.

Задание № 8

1. Освобождение линии.



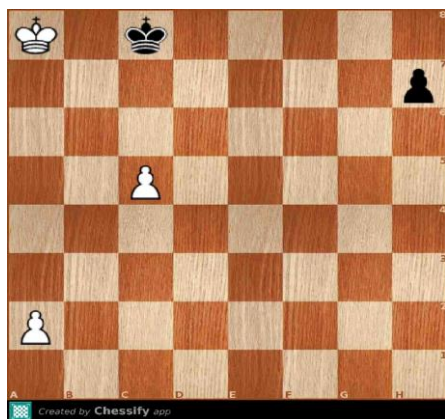
Ход белых.

2. Укрепление позиции.



Ход белых.

3. Правило квадрата.



Ход белых.

3.5. Темы рефератов

1. Правила безопасного поведения на занятиях, профилактика травматизма при занятиях спортом, общей и специальной физической подготовкой.
2. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях, действия в экстремальных ситуациях.
3. Здоровый образ жизни.
4. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемые в тренировке, экипировка спортсмена при занятиях различной направленности.
5. История развития олимпийского спорта в мире и в Республике Беларусь. Выдающиеся спортсмены.
6. Шахматы как вид спорта на Шахматных Олимпиадах, чемпионатах мира и Европы, Всемирных универсиадах. Достижения белорусских шахматистов на международной арене.
7. Единая спортивная классификация: разрядные нормы и спортивные звания, требования к их присвоению.
8. Гигиенические требования к местам занятий и экипировке спортсменов. Личная гигиена спортсмена. Режим дня студента-спортсмена.
9. Понятие рационального и сбалансированного питания спортсмена, примерное меню.
10. Средства восстановления и повышения физической и умственной работоспособности в спорте. Виды и правила закаливания. Гигиена сна.
11. Техническая подготовка в шахматах. Понятие, средства и методы.
12. Тактическая подготовка в шахматах. Понятие, средства и методы.
13. Планирование и организация самостоятельных занятий. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от поставленной цели, уровня физической, технической и функциональной подготовленности.
14. ОФП. Понятие, средства и методы.
15. СФП. Понятие, средства и методы.
16. Критерии оценки работоспособности и контроль физической нагрузки в процессе тренировочного занятия.
17. Развитие выносливости. Средства и методы.
18. Развитие собственно-силовых способностей или максимальной силы. Средства и методы.
19. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы.
20. Развитие гибкости. Средства и методы.
21. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
22. Развитие координационных и психомоторных способностей. Средства и методы.
23. Оценка степени утомления и способы профилактики переутомления. Методы восстановления (массаж, сауна, витаминотерапия, закаливание, мышечная и психологическая релаксация и т. д.).

24. Ведение дневника самоконтроля и анализ состояния спортсмена. Форма и содержание дневника тренировок. Анализ тренировочных занятий.
25. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований. Программа. Церемониал.
26. Судейство. Судейская коллегия соревнований и обязанности судей. Судейские категории. Документация соревнований и ее оформление.
27. Принципы Fair Play, олимпизма и спортивной этики. Медицинский и допинг-контроль. Объединения болельщиков.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Бейм, В. И. Шахматная тактика. Техника расчета вариантов / В. И. Бейм. – М. : Russian Chess House, 2018. – 264 с.
2. Гельфанд, Б. А. Принятие динамических решений в шахматах / Б. А. Гельфанд. – М. : Библиотека РШФ, 2018. – 336 с.
3. Дворецкий, М. И. Уроки мастерства / М. И. Дворецкий. – М. : Андрей Ельков, 2018. – 368 с.
4. Демаков, В. И. Шахматы для студентов : учеб.-метод. пособие / В. И. Демаков, Б. Л. Пошвенчук, С. А. Тигунцев. – Иркутск : ИГМУ, 2020. – 50 с.
5. Учебная программа по шахматам / Ю. Г. Борсук [и др.]. – Минск, 2022. – 79 с.

Дополнительная

6. Авербах, Ю. Шахматные окончания. / Ю. Авербах – М. : Физкультура и спорт, 1981–84. – Т. I–V. – 84 с.
7. Авербах, Ю. Эндшпиль / Ю. Авербах – М. : Физкультура и спорт, 1981–84. – Т. I–V. – 84 с.
8. Авербах, Ю. Путешествие в шахматное королевство / Ю. Авербах, М. Бейлин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 288 с.
9. Авербах, Ю. Что надо знать об эндшпиле / Ю. Авербах. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 103 с.
10. Авербах, Ю. Шахматная школа / Ю. Авербах, А. Котов, М. Юдович. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 28 с.
11. Авербах, Ю. Л. Шахматы : метод. пособие / Ю. Л. Авербах. – М., Знание, 1990. – 19 с.
12. Авербах, Ю. Л. Школа середины игры / Ю. Л. Авербах. – М., Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
13. Авербах, Ю. Л. Школа эндшпиля / Ю. Л. Авербах. – М.: Терра-спорт, 2003. – 200 с.
14. Агафонов, А. В. Шах и Мат. Задачи для начинающих / Ю. Л. Авербах. – Казань, 1994. – 22 с.
15. Академик шахмат Юрий Разуваев : сост. Б. Постовский. – М. : Библиотека РШФ, 2015. – 384 с.
16. Алаторцев, В. А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов / В. А. Алаторцев. – М. : ЦНИИФК, 1962. – М. : ЦНИИФК. – 1962. – 66 с.
17. Алексеев, Н. Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов : учеб. пособие / Н. Г. Алексеев. – М. : 1984. – 82 с.

18. Аннаков, Б. Д. Критерии стратегии и тактики шахматной игры : учеб. пособие для студентов РГАФК / Б. Д. Аннаков, Е. П. Линовицкий. – М. : С. Принт, 1998. – 64 с.
19. Бейм, В. И. Динамика шахмат / В. И. Бейм. – М. : Russian Chess House, 2012. – 286 с.
20. Белявский, А. Г. Интуиция / А. Г. Белявский, А. Б. Михальчишин. – Москва : РИПОЛ классик, 2003. – 167 с.
21. Блох М. В. Комбинационные мотивы / М. В. Блох. – М. : ДАЙВ, 2006. – 163 с.
22. Бологан В. А. О психологической подготовленности шахматиста / В. А. Бологан // 64 Шахматное обозрение. – № 2. – 1996. – С. 34–36.
23. Бологан, В. А. Самооценка игрового состояния шахматиста / В. А. Бологан // Шахматы в России. – № 2. – 1996. – С. 42–43.
24. Бологан, В. А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / В. А. Бологан, – М. , 1996. –154 с.
25. Бондаревский, И. З. Комбинация в миттельшпиле / И. . Бондаревский. – М. : ФиС, 1960. – 24 с.
26. Ботвинник, М. М. Турнирный режим / М. М. Ботвинник // Шахматы : наука, опыт, мастерство. – М. : Высшая школа, 1990. – 64 с.
27. Ботвинник, И. Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / И. Ю. Ботвинник // Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности : уч. пособие для ВШТ ГЦОЛИФК. – М. : 1986. – С. 37–45.
28. Вершинин, М. А. Педагогическая технология формирования логического мышления обучаемых в условиях шахматной деятельности / М. А. Вершинин. – Волгоград : Царицын, 2003. – 256 с.
29. Волчок, А. С. Самоучитель тренажер шахматиста / А. С. Волчок. – Николаев : Мысль, 1991. – 64 с.
30. Гельфанд, Б. А. Принятие позиционных решений в шахматах / Б. А. Гельфанд. – М. : Библиотека РШФ, 2016. – 342 с.
31. Гик, Е. Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов / Е. Я. Гик. – М. : ФАИР, 1997. –272 с.
32. Голенищев, В. Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда / В. Е. Голенищев. – М. : Сов. Россия, 1980. – 113 с.
33. Гончаров, В. И. Как стать тренером по шахматам / В. И. Гончаров. – Набережные Челны, 2004. – 312 с.
34. Гуфельд, Э. Дебютный путеводитель / Э. Гуфельд, Н. Калиниченко. – Челябинск, 1991. – 210 с.
35. Давыдюк, С. И. Начинаящим шахматистам. Упражнения. Партии. Комбинации / С. И. Давыдюк. – Минск : Полымя, 1994. – 32 с. Дворецкий, М. И. Как изучать эндшпиль / М. И. Дворецкий // Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М. : Высшая школа, 1990. – 64 с.

36. Дворецкий, М. И. Искусство анализа ; предисл. Г. К. Каспаров / М. И. Дворецкий. – М. : ФиС, 1989. – 192 с.
37. Дворецкий, М. И. Марк Дворецкий анализирует : учебник-практикум для будущих чемпионов. – М. : Типография «Новости», 2008. – Т. 1. – 256 с.
38. Дворецкий, М. И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов / М. И. Дворецкий // Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М. : Высшая школа, 1990. – 259 с.
39. Дворецкий, М. И. Школа высшего мастерства : в 4 кн. // Кн. 1: Эндшпиль / М. И. Дворецкий. – Харьков : Факт, 2002. – 256 с.
40. Дворецкий, М. И. Школа высшего мастерства : в 4 кн. // Кн. 2: Комбинаторная игра / М. И. Дворецкий. – Харьков : Факт, 2002. – 256 с.
41. Дворецкий, М. И. Школа высшего мастерства : в 4 кн. // Кн. 3: Стратегия / М. И. Дворецкий. – Харьков : Факт, 2002. – 263 с.
42. Дворецкий, М. И. Методы шахматного обучения / М. И. Дворецкий, А. М. Юсупов. – Харьков, 2001. – Т. 1 (Серия: Школа будущих чемпионов). – 215 с.
43. Дворецкий, М. И. Секреты дебютной подготовки / М. И. Дворецкий, А. М. Юсупов. – Харьков, 2001. – Т. 2 (Серия: Школа будущих чемпионов).
44. Дворецкий, М. И. Техника в шахматной игре / М. И. Дворецкий, А. М. Юсупов. – Харьков, 2001. – Т. 3 (Серия: Школа будущих чемпионов).
45. Дворецкий М.И., Позиционная игра / М. И. Дворецкий, А. М. Юсупов. – Харьков, 2001. – Т. 4 (Серия: Школа будущих чемпионов).
46. Дворецкий М. И. Развитие творческого мышления шахматиста / М. И. Дворецкий, А. М. Юсупов. – Харьков, 2001. – Т. 5 (Серия: Школа будущих чемпионов).
47. Дворецкий, М. И. Искусство маневрирования / М. И. Дворецкий. – 2-е изд., испр. – М. : Библиотека РШФ, 2017. – 254 с.
48. Дворецкий, М. И. Книга для друзей и коллег / М. И. Дворецкий. – М. : Андрей Ельков, 2012. – Т. 1 : Профессия – тренер. – 455 с.
49. Дворецкий, М. И. Техника в шахматной игре : в 5 т. / М. И. Дворецкий, А. М. Юсупов. – 4-е изд., испр. – М. : Российский шахматный дом, 2017. – Т. 3. – 224 с.
50. Дворецкий, М. И. Этюды для практиков / М. И. Дворецкий, О. В. Перваков. – М. : Новости, 2009. – 240 с.
51. Дорофеева А. Г. Хочу учиться шахматам! / А. Г. Дорофеева. – М. : Russian Chess House, 2009. – 160 с.
52. Дорфман, И. Д. Метод в шахматах: Критические позиции / И. Д. Дорфман. – М. : Типография «Новости», 2007. – 208 с.
53. Дыдышко, В. И. Логика современных шахмат / В. И. Дыдышко. – Минск : Полымя, 1989. – 431 с.

54. Зак, В. Г. Пути совершенствования / В. Г. Зак. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
55. Злотник, Б. А. Шахматы: наука, опыт, мастерство / Б. А. Злотник. – М. : Высшая школа, 1990. – 13 с.
56. Злотник, Б. А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов / Б. А. Злотник // Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М. : Высшая школа, 1990. – 335 с.
57. Злотник, Б. А. Типовые позиции миттельшпиля / Б. А. Злотник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
58. Иващенко, С. Д. Сборник шахматных комбинаций / С. Д. Иващенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Радянська школа, 1988. – 223 с.
59. Ильин-Женевский, А. Ф. От чего зависит шахматный успех / А. Ф. Ильин-Женевский // Шахматный бюллетень, 1988. – № 2. – С. 18–21.
60. Ильин-Женевский А. Ф. Психология шахматной ошибки / А. Ф. Ильин-Женевский // Шахматный бюллетень, 1967. – № 9. – С. 267–269.
61. Канн, И. А. От дебюта к миттельшпилю / И. А. Кан. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
62. Карпов, А. Е. Неисчерпаемые шахматы / А. Е. Карпов, Е. Я. Гик. – М. : Моск. ун-т, 1989. – 323 с.
63. Карпов, А. Е., Оценка позиции и план / А. Е. Карпов, А. А. Мацукевич. – М. : «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2007. – 224 с.
64. Кобленц, А. Н. Уроки шахматной стратегии / А. Н. Кобленц. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 346 с.
65. Кобленц, А. Н. Школа шахматной игры / А. Н. Кобленц. – Рига : Латвийское госиздательство, 1983. – 111 с.
66. Комиссаров, В. В. Использование в дебютной подготовке компьютерных шахматных программ : метод. пособие. – Нижний Тагил : РИО НТИ(ф)УГТУ-УПИ, 2009. – 38 с.
67. Комиссаров, В. В. Общие основы теории шахмат : метод. пособие. – Нижний Тагил : РИО НТИ (ф)УГТУ-УПИ, 2009.
68. Костров, В. 2000 шахматных задач / В. Костров, Б. Бежавский. – 2012. – 114 с.
69. Костьев, А. Н. Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства : программа, утв. утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР / А. Н. Костеев. – М. : Спорткомитет СССР, 1978. – 68 с.
70. Костьев, А. Н. Уроки шахмат / А. Н. Костьев. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 208 с.
71. Котов, А. А. Как стать гроссмейстером А. А. Котов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.

72. Котов, А. А. Тайны мышления спортсмена-учащегося / А. А. Котов : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2008. – 216 с.
73. Котов, А. А. Учебник шахматной стратегии / А. А. Котов. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2008. – 247 с.
74. Крогиус, Н. В. Психологическая подготовка шахматиста / Н. В. Крогиус. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 64 с.
75. Крогиус, Н. В. Психологическая подготовка спортсмена-учащегося / Н. В. Крогиус. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : МГУ, 1979. – 134 с.
76. Ласкер, Э. Учебник шахматной игры / Э. Ласкер. – 6-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 352 с.
77. Малкин, В. Б. Медико-биологические проблемы шахмат // Шахматы: наука, опыт, мастерство / В. Б. Малкин. – М. : Высшая школа, 1990. – 26 с.
78. Малкин, В. Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста / В. Б. Малкин. – М. : ГЦОЛИФК, 2001. – 24 с.
79. Нанн, Дж. Секреты практических шахмат / Дж. Нанн. – М. : RUSSIAN CHESS HOUSE, 2009. – 304 с.
80. Нимцович, А. И. Моя система на практике / А. И. Нимцович. – М. : Русский шахматный дом, 2005. – 352 с.
81. Нимцович, А. И. Моя система. Шахматная блокада / А. И. Нимцович. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 576 с.
82. Панов, В. П. Эстрин. Курс дебютов / В. П. Панов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 62 с.
83. Панченко, А. Н. Теория и практика миттельшпиля / А. Н. Панченко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Русский шахматный дом, 2014. – 272 с.
84. Панченко, А. Н. Теория и практика шахматных окончаний / А. Н. Панченко. – Йошкар-Ола : Марийский полиграф.-изд. комбинат, 1997. – 400 с.
85. Петросян, Т. В. Шахматные лекции / Т. В. Петросян. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
86. Пожарский, В. Шахматный учебник на практике / В. Пожарский. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 386 с.
87. Сакаев, К. Р. Учебник шахматной стратегии. Самоучитель/помощник для тренера : в 3 т. / К. Р. Сакаев. – М. : Библиотека РШФ, 2015. – Т. 1. – 358 с.
88. Спутник шахматиста: справочник ; под ред. В. П. Елесиной, В. М. Волкова. – М. : Инженер, 1992. – 21 с.
89. Сухин, И. Г. 1000 самых знаменитых шахматных комбинаций / И. Г. Сухин. – М. : Астрель АСТ, 2001. – 520 с.
90. Суэтин, А. С. Школа дебюта. – М. : Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 240 с.

91. Суэтин, А. С. Путь к мастерству / А. С. Суэтин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.
92. Таль, М. Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М. : Высшая школа, 1990. – 335 с.
93. Тартаков, С. О здоровье шахматиста / С. Тартаков // Шахматное обозрение, 1983, № 6. – 48 с.
94. Теория и практика шахматной игры ; под ред. Я. Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высшая школа, 1984. – 270 с.
95. Терехин, А. Н. Стратегические приемы / А. Н. Терехин. – Пермь, 2001. – 232 с.
96. Франко, З. Шахматы. Искусство атаки / З. Франко. – М. : Русский шахматный дом, 2012. – 357 с.
97. Хансен, Л. Б. Основы шахматной стратегии / Л. Б. Хансен. – М. : Русский шахматный дом, 2015. – 281 с.
98. Шахматный кодекс СССР. – М. : Центральный шахматный клуб СССР, 1990. – 48 с.
99. Шахматы : энциклопедический словарь. – М. : Советская энциклопедия, 1990. – 621 с.
100. Шерешевский, М. И. Контуры эндшпиля / М. И. Шерешевский, Л. М. Слуцкий. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 400 с.
101. Шерешевский, М. И. Стратегия эндшпиля / М. И. Шерешевский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
102. Шерешевский, М. И. Моя методика. От разрядника к гроссмейстеру / М. И. Шерешевский. – М. : Библиотека РШФ, 2017. – 366 с.
103. Шпильман, Р. Теория жертвы. 1001 комбинация. Сборник задач / Р. Шпильман. – Харьков : Фолио, 1995. – 350 с. Эйве, М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций / М. Эйве. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 320 с.
104. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по шахматам для групп начальной и учебно-тренировочной подготовки / Е. Ю. Белов [и др.]. – Воркута 2014.
105. Голенищев, В. Е. Подготовка юных шахматистов : программа для II разряда / В. Е. Голенищев. – М. : Сов. Россия, 1980. – 112 с.
106. Голенищев, В. Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов ВШК / В. Е. Голенищев. – М., 1969. – 63 с.
107. Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «шахматы». – г. Алапаевск, ДСШ № 2. – 16 с.
108. Климов, С. А. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «шахматы» / С. А. Климов. – СПб., 2016.
109. Костьев, А. Н. Программа для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по шахматам / А. Н. Костьев. – М. : Спорткомитет СССР, 1978. – 68 с.

110. Монгуш, М. Д. Дополнительная образовательная программа по шахматам / М. Д. Монгуш. – с. Суг-Аксы, 2016. – 41 с.

111. Чехов, В. Программа подготовки шахматистов IV–II разрядов / В. Чехов, С. Архипов, В. Комляков. – М., 2007. – 240 с.

4.2. Электронные ресурсы

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

2. Об утверждении Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 11 июля 2014 г., № 22 : в ред. постановления Минспорта от 26.06.2017 г., № 22 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

3. Единая спортивная классификация Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. Постановлением М-ва спорта и туризма от 31 августа 2018 г. № 6.

4.3. Учебный терминологический словарь

А

Адванс – игра, в которой разрешается использовать помощь компьютера.

Армагеддон – заключительная, решающая партия матча в случае ничейного исхода как основной части матча, так и тай-брейка.

Атака – наступление на позицию короля неприятельской стороны с целью мата. В более узком смысле – нападение на фигуру.

Атакёр – игрок, предпочитающий атакующий стиль игры.

Б

Батарей – тандем двух фигур, каждая из которых усиливает потенциал другой фигуры или атаки. Например: сдвоенные ладьи.

Баранка (бублик) – нолик в турнирной таблице.

Безнадега – безнадежная позиция.

Белопольник – слон белопольный.

Белоцветчик – шахматист, который намного лучше играет белыми, нежели черными.

Бешеная ладья – фигура (ладья), которую бесконечно жертвуют с целью получить позицию пата на доске.

Блиц – игра, при которой контроль времени, как правило, не превышает 5 минут на партию. С добавлением или без добавления нескольких секунд на ход по истечении времени.

Блицор – игрок, который умеет и любит играть блиц.

Блокада – один из приемов ограничения подвижности фигур соперника.

Блокер – любая фигура, препятствующая продвижению пешки противника.

Быстрые шахматы (другое название – рапид) – игра, при которой контроль времени, как правило, находится в диапазоне 15–30 минут на всю партию.

В

Вертикаль – все поля доски, идущие вверх от наименования. Например, вертикаль А: все поля от А1 до А8.

Вечный шах – положение, когда один из игроков дает повторяющиеся шахи, а второй не может от них уклониться.

Взятие на проходе – взятие пешкой пешки противника, которая пересекает своим первым ходом на два поля – поле, которое бьется пешкой противника.

Вилка – одновременное нападение на две фигуры соперника конем или пешкой.

Висячие пешки – пара центральных пешек, которые невозможно защитить другими пешками. Например пешки С и D при отсутствии пешек В и Е.

Вскрытый шах – шах, возникающий при «отскоке» фигуры и открытии нападения на короля от другой фигуры.

Выжидательный ход – ход, цель которого не ухудшить позицию или выяснить намерения партнера.

«**В одну калитку**» – более, чем убедительная победа.

Г

Гамбит – один из видов дебюта, в котором одна из сторон жертвует материал ради достижения свои целей. Например, перевес в развитии, инициатива.

Гарде (от французск. Gardez – берегись) – жаргон начинающих, означающий нападение на ферзя.

Голый король – ситуация, когда король не защищен своими фигурами.

Горизонталь – поля на доске с одинаковым цифровым индексом. Например: первая горизонталь.

Гроб – (безнадега, горшок, жбан, труба, ящик) – плохая или безнадёжная позиция.

Д

Дальнобойная фигура – дальнобойными считаются ферзь, ладья и слон.

Двух слонов преимущество – открытая позиция, когда у одной из сторон два слона против слона и коня или двух коней.

Движок – это уникальная программа, которая встраивается в шахматную оболочку (например «Фриц», «Арена», «Шредер»), тем самым сила игры оболочки увеличивается во много раз.

Дебют – начальная стадия партии.

Демаркационная линия – условное название линии разделяющей четвертую и пятую горизонталь.

Диагональ – группа полей на доске одного цвета. Например все поля от a1 до h8 по прямой линии.

Детский мат – быстрый мат ферзем и слоном в дебюте.

Доминация – подавляющее преимущество, которое проявляет себя в полном контроле над ключевыми полями и пространством шахматной доски в целом.

Доплывать (доползать) – играть на ничью в заключительной части турнира.

Дракон – один из вариантов сицилианской защиты, при котором чернопольный слон черных фиакетируется на поле g7. Например 1.e4 c5 2.Nf3 d6 3.d4 cxd4 4. Nxd4 Nf6 5.Nc3 g6

Дыра – очень уязвимое поле.

Длинная рокировка – рокировка в длинную сторону. Кроме того, рокировкой в шутку называют три ноля подряд в турнирной таблице.

Е

Ёж – расположение черных пешек на полях шестой горизонтали d6 и e6 в некоторых вариантах сицилианской защиты.

Ж

Жертва – отдача или невыгодный (неэквивалентный) размен материала ради достижения других целей. Например: атака на короля.

Жертва корректная – обоснованная жертва.

Жертва некорректная (блеф) – необоснованная жертва в расчете на ошибку.

Жертва позиционная – жертва, которая не предполагает отыгрыш материала в ближайшей перспективе.

З

Задача шахматная – позиция, в которой дается задание найти единственный путь к мату в определенное количество ходов.

Забор – пешечная фаланга или ряд.

Закрытая игра – игра при закрытом пешечными цепями центре.

Засада – дальнобойная фигура находится в укрытии своих фигур до поры до времени.

Заснуть – задуматься на долгое время.

Звон – разговоры во время игры блиц.

Зевок – очевидная ошибка, просмотр фигуры или пешки.

Зрение комбинационное – способность видеть тактические возможности позиции.

И

Игра вслепую – игра без фигур. При этом разрешается пользоваться пустой доской. Ходы передаются словами шахматной нотации.

Игра на три результата – непредсказуемое положение на доске, когда возможен любой исход партии.

Играть руками – игра на автомате, без особых раздумий.

Изолятор – жаргонное название изолированной пешки.

Инициатива – возможность навязывать сопернику характер борьбы: темп, стиль, направление.

Испанка – упрощенное название испанской партии.

Испортить прическу – разрушить монолитность пешечного построения.

Итальянка – упрощенное название итальянская партия.

К

Капкан – невыгодная ситуация, в которую попадает игрок в результате расставленной соперником ловушки.

Катать – играть много и поверхностно.

Китайская ничья – смахнуть фигуры с доски и выйти из стола.

Качество – наличие соотношения ладьи против легкой фигуры. Выиграть качество – выиграть ладью ценой легкой фигуры.

Квалификация шахматная – признанный уровень игры шахматиста. Документируется присвоением разрядов и званий в соответствии с шахматной иерархией.

Кингчесс – экзотический вид шахмат. В процессе игры соперники поэтапно выставляют свои фигуры на пустую в начале партии доску.

Классика – игра с традиционным, «классическим» контролем времени.

Клиент – легкий соперник, у которого уже выигрывал не раз.

Комбинация – форсированная последовательность ходов.

Комбинатор, комбайнер – шахматист, любящий и умеющий комбинировать.

Комодо (Komodo) – шахматная программа.

Коновал – шахматист, любящий играть конями.

Контргамбит – противовес гамбиту, – дебют, в котором на жертву следует ответная жертва.

Контригра – встречная игра против активности соперника.

Конь Каспарова – черный конь, которого водрузили на поле d3.

Конь Тарраша – фигура (конь), расположенный на краю доски.

Кооперативный мат – мат, который возник благодаря «усилиям» обеих сторон.

Короткая рокировка – рокировка в сторону королевского фланга.

Крепость – позиция, в которой при правильной игре обороняющейся стороны невозможно одержать победу.

Круговик – соревнование (шахматный турнир) по круговой системе. Все участники должны сыграть каждый с каждым.

Криттер (Critic) – шахматная программа.

Л

Лавирование – позиционная игра без явных активных действий.

Ладейник – ладейный эндшпиль.

Ласкеровская компенсация – ситуация, в которой за ферзя есть компенсация в виде ладьи, слона и пешки.

Легкая партия – шахматная партия в неофициальном формате и без контроля времени.

Легкая фигура – конь и слон.

Ловушка – прием в расчете на опрометчивую или неумелую игру соперника.

Лошадь – жаргонное, шутовое название коня.

М

Мат – положение на доске, когда король находится под шахом и не имеет возможности уйти из-под шаха или защититься другим способом.

Мат Легалья – матовая комбинация с жертвой ферзя в дебюте.

Мат линейный – ситуация мата одной или двумя тяжелыми фигурами на крайней горизонтали.

Мат спертый – ситуация мата конем, при которой король зажат собственными фигурами.

Матовая сеть – положение, когда через несколько ходов будет неизбежно поставлен мат.

Материал – пешки и фигуры.

Матч – соревнование, в котором два шахматиста играют между собой определенное количество партий.

Мельница – комбинация последовательных вскрытых шахов.

Миниатюра – 1) короткая по количеству ходов партия, завершившаяся победой одной из сторон; 2) Этюд или задача с небольшим количеством фигур.

Миттельшпиль – срединная часть игры. Между дебютом и эндшпилем.

Мишень – объект атаки на шахматной доске.

Н

Ничья – итог партии, в которой никто из игроков не победил. Каждый получает по пол-очка.

Насиловать позицию – игра без учета позиции, как правило, себе во вред.

Не выйти из дебюта – потерпеть поражение в дебюте.

Ничья в кармане – ситуация, при которой есть возможность играть без риска потерпеть поражение.

Новинка – новое продолжение в известном варианте.

Нокаут-система – формат турнира, схожий с олимпийской системой в других видах спорта. В следующий круг выходит только победитель. По сути – плэй-офф.

Нотация шахматная – система правил, согласно которым ведется запись партии.

О

Обезьянья игра – стремление одного из игроков к симметричному повторению ходов.

Обдернуться – сделать не тот ход, что задумал.

Обжорный ряд – горизонталь, на которой ворвавшиеся ладь или ферзь собирает «урожай» пешек.

Окучить – уверенное, методичное давление на позицию соперника с последующим выигрышем материала.

Отжарить – красивая, убедительная победа.

Откладывание партии – процесс, при котором партия прерывается и затем (через несколько часов или на следующий день) доигрывается. В современных шахматах практически не применяется.

Открытая игра – игра в открытых позициях.

Открытая линия – свободная от фигур вертикаль.

Открытые дебюты – дебюты, возникающие после первого хода e4 e5.

Отравленная пешка – пешка, взятие которой влечет за собой неприятные сюрпризы и последствия.

Отсталая пешка – пешка, отставшая от своих собратьев, ставшая объектом атаки.

II

Пат – положение на доске, при котором игрок, за которым право хода, – не может сделать ход, не нарушая шахматных правил и его король не находится под шахом.

Первая линия – лучшее продолжение, предлагаемое шахматной программой.

Пешка – шахматная единица, имеющая минимальную ценность.

Пешечник – пешечный эндшпиль.

План игры – идея, воплощенная в конкретные последовательные действия в шахматной партии.

Пластуны – пешки, которые двигаются к полю превращения на разных флангах.

Плотный ход – синоним понятия сильный ход.

Поддавки – формат игры, в котором побеждает игрок, отдавший все свои фигуры, в том числе короля.

Подкрутить позицию – создать дополнительное напряжение на доске игровыми способами.

Позиция – положение на доске.

Поле – единица пространства в шахматах, другие названия – клетка или пункт.

Полтинник – половина набранных очков от количества возможных.

Поле «слабое» – поле, которое может быть использовано для вторжения соперником.

Поплыть – растеряться, перейти на игру «на автомате».

Похоронить вариант – однозначно оценить вариант как невыгодный и непригодный для применения.

Превращение – изменение статуса пешки другой фигурой аналогичного цвета, кроме короля при достижении 8 или 1 горизонтали.

Прихватить соперника в дебюте – поставить перед соперником трудноразрешимые проблемы в дебюте.

Провисать – нахождение фигуры «под боем» без защиты.

Промежуток – то же, что промежуточный ход.

Программа шахматная – разновидность компьютерных программ, способных делать ходы, анализировать и оценивать позицию.

Промежуточный ход – неожиданный, не очевидный ход в форсированном варианте.

Пространство – объем игрового поля шахматной доски. Является фундаментальным ресурсом шахматной игры.

Профилактика – управление рисками, предупреждение угроз.

Прходная пешка – пешка, которая может двигаться к полю превращения перед которой отсутствуют пешки соперника.

Преимущество – превосходство над соперником в каком либо аспекте.

Р

Размен – ход или несколько ходов, при которых происходит взаимный обмен фигурами.

Раздача люлей – победы с подавляющим преимуществом.

Разноцвет – положение в эндшпиле, когда у сторон по одному слону разного цвета полей. Не считая других фигур.

Расписать – сыграть быструю ничью без борьбы.

Рассыпаться – получить в несколько ходов проигранную позицию из приемлемой или хорошей.

Рейтинг – уровень относительной силы игрока, измеряемый числовым коэффициентом.

Рентген – эффект от действия дальнобойной фигуры (например фианкетированного слона), при котором фигуры соперника потенциально под угрозой взятия.

Ретроградный анализ – задание в шахматной композиции на выяснение последнего хода в партии.

Рокировка – ход с участием сразу двух фигур. А именно, короля и ладьи. При рокировке король перемещается изначальной позиции через поле (вправо, или влево), а ладья перескакивает через короля, становясь на соседнее поле.

Ряд «обжорный» – вторая или седьмая горизонталь, на которой «свиристует» ладья и поедает пешки.

Рубить флаг – умышленная игра на время.

Рыба (жаргон) – ничья.

Рыбка (Rybka) – один из продвинутых шахматных программ.

С

Связка – нападение на фигуру противника, которая прикрывает собой более важную фигуру. Или же ключевое поле.

Связанные пешки – пешки, находящиеся на соседних вертикалях рядом друг с другом.

Сдвоенные пешки – две пешки одного цвета на одной вертикали.

Сеанс одновременной игры – формат игры, когда шахматист играет с несколькими соперниками одновременно на разных досках. Ходы делаются поочередно.

Скахография – жанр шахматной композиции, когда расположение фигур образует очертания букв, цифр или рисунки.

«Слабое» превращение – превращение пешки в фигуру, отличную от ферзя.

«Слепота» шахматная – что-то вроде затмения, когда игрок не видит очевидный ход.

Стратегия шахматная – набор принципов, методов и план игры против определенного соперника.

Самоходки – связанные пешки, близкие к полю превращения.

Сбор урожая (шут.) – перевод позиционного или другого преимущества в материальное.

Сицилианка – сицилианская защита.

Скинуть – принести в жертву материал или вернуть жертву сопернику.

Славянка – славянская защита.

Слоны Горвица – два слона рядом одного цвета, простреливающие диагонали.

Слон Гуфельда – фианкетированный слон g7 в староиндийской защите.

Слон Фишера – белопольный слон белых в испанской партии и сицилианской защите.

Соскок – неожиданное спасение в тяжелой позиции.

Сплав – умышленный проигрыш.

Старушка (шут.) – староиндийская защита.

Стокфиш (Stockfish) – одна из лучших шахматных программ.

Стоять – придерживаться выжидательной тактики.

Строчка – решающий перевес. Произносятся как «плюс-минус в строчку» (когда перевес у белых) и «минус-плюс в строчку» (когда у черных).

Стучать – играть блиц или во взаимном цейтноте.

Т

Табия – хорошо изученная позиция.

Тактика шахматная – набор комбинационных приемов. Вилка, двойной удар, отвлечение, завлечение и т. д.

Темп – динамика ходов. Потеря темпа – лишний ход, потеря времени.

Теория шахматная – область анализа и обобщения знаний в шахматах, выявление закономерностей. Обычно имеют ввиду дебютную теорию.

Топталка – неоднократное повторение позиции.

Треугольник – способ передачи очереди хода сопернику для достижение цели поставить его в положение цугцванга.

Тура – жаргонное название ладьи.

Туристы – (юмор) слабые шахматисты, не претендующие на победу в турнире.

Турнир – разновидность шахматного соревнования, в котором участвуют более двух игроков.

Турнирная таблица – документ, в котором фиксируются результаты партий участников турнира.

Тычок – движение пешки навстречу неприятельским силам.

Тяжелая фигура – ферзь и ладья.

У

Угроза – потенциальная или реальная опасность.

Уконтрапунить – уверенно обыграть.

Ф

Фаланга – пешечная цепь.

Фейерверк – комбинация с каскадом жертв.

Фианкетто – фианкетирование, развитие слона в «домик» из пешек (к примеру слон на g2 при пешках f2, g3 и h2).

Фишка (жаргон) – шахматная фигура.

Фланг – вертикали a, b, c, f, g, h.

Фланг королевский – фланг на вертикалях f, g, h.

Ферзевый фланг – фланг на вертикалях a, b, c.

Фишеровские шахматы – в начальной позиции фигуры расположены произвольно, за исключением: пешки занимают второй ряд, слоны стоят на полях разного цвета, ладьи с разных сторон от короля.

Форпост – внедренная во вражеский лагерь фигура под защитой пешки. Например, конь на d6 под защитой пешки e5.

Форсаж – форсированный вариант.

Форсирование – серия ходов, в которой соперник отвечает только вынужденным образом.

Форточка – поле, для ухода короля от шаха по первой (восьмой) горизонтали. Как правило h2 или g2.

Х

Ход – передвижение фигуры с одного поля на другое.

Хвост – группа участников-аутсайдеров в турнире. Иногда так называют последние доски в командных соревнованиях.

Ц

Цейтнот – нехватка времени для обдумывания.

Цементировать – сверхнадежная защита.

Ценность фигур – номинальная значимость фигуры в игре по отношению к другим фигурам. Например, конь равен трем пешкам.

Центр – поля e4, e5, d4 и d5.

Цугцванг (цуг) – ситуация, при которой любой ход ведет к ухудшению позиции.

Ч

Часы шахматные – специальная разновидность часов, в которых имеются два циферблата и механизм переключения часов таким образом, что ходят часы игрока, обдумывающего ход.

Часы Фишера – шахматные часы, в которых предусмотрено прибавление нескольких секунд к каждому ходу.

Чернопольник – чернопольный слон.

Ш

Шах – ситуация нападения на короля. Король находится под шахом означает, что он находится под боем фигуры противника и должен защититься.

Шах двойной – ситуация, в которой шах объявлен сразу двумя фигурами.

Шахматная композиция – разновидность шахмат, в которой составляют позиции для решения задач и этюдов.

Шахматная фигура – король, ферзь, ладья, конь, слон.

Швейцарка – турнир с большим количеством участников. Основное правило – между собой должны встречаться игроки, имеющие одинаковое или максимально близкое количество очков на данный момент.

Швиндель – неожиданный комбинационный удар.

Шлепать – играть быстро и плохо.

Шпилер – игрок, делающий ставки на ловушки и использование ошибок партнера.

Штаны – ситуация, когда слон не может удержать две проходные пешки на разных флангах.

Шреддер (Shredder) – одна из продвинутых шахматных программ.

Э

Эстетика шахмат – способность игры вызывать эстетическое удовольствие.

Эндшпиль – завершающая часть партии.

Этюд шахматный – элемент шахматной композиции. Созданная позиция, в которой требуется найти единственный путь к решению поставленной задачи – достижения выигрыша или ничьей.

**Примерный план-график
распределения учебных часов для шахматистов I разряда и КМС (8
часов в неделю)**

Таблица

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
	Теория (56 часов)	43 недели									
1	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	0,5									
2	Правила игры	0,5									
3	Шахматный кодекс, аннотация. Судейство и организация соревнований	0,5									
4	Исторический обзор развития шахмат. Развитие шахмат в Республике Беларусь, БГУ	0,5									
5	Дебют	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	Миттельшпиль и эндшпиль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Практика (264 часов)										
1	Анализ партий и типовых позиций из литературных источников	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
2	Консультационные партии -	3	4	4	3	1	3	3	3	3	
3	Тематические партии	3	4	5	3	2	3	3	3	3	
4	Конкурсы решения задач	3	3	3	3	1	3	3	3	3	
5	Игровая практика	9	12	13	10	6	13	11	15	16	5
6	Самостоятельная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Общефизическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Участие в соревнованиях: квалификационном турнире, чемпионате БГУ, в офиц. соревнованиях								5	10	
9	Блиц-турниры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Контрольно-переводные нормативы				1						1
	Всего часов 320	32	35	37	32	21	34	32	41	47	9