

Методическая выставка «Вернисаж педагогического мастерства - 2025»

Методическая разработка "Шахбокс – сплав силы и ума"

Автор: Макаров В.А.

Педагог дополнительного образования руководитель
коллектива «Кикбоксинг»

Методическая разработка «Шахбокс – сплав силы и ума» представляет собой уникальный проект, объединяющий интеллектуальное развитие и физическую активность обучающихся двух коллективов «Шахматы» и «Кикбоксинг». Шахбокс — это относительно новый вид спорта, сочетающий шахматную партию и боксерский поединок, что обеспечивает гармоничное развитие физических и умственных качеств участников.

В современном мире наблюдается тенденция к снижению двигательной активности молодежи, связанной с широким распространением цифровых устройств и виртуальных развлечений. Одновременно растет потребность в развитии критического мышления, концентрации внимания и стрессоустойчивости.

Шахбокс идеально сочетает оба аспекта:

- Способствует физическому здоровью и профилактике гиподинамии.
- Повышает интеллектуальный уровень, концентрацию и устойчивость к стрессу.
- Формирует лидерские качества, уверенность в себе и целеустремленность.

Кроме того, шахбокс активно развивается в международном масштабе, входит в программу Всемирных интеллектуальных игр и привлекает растущую аудиторию молодых спортсменов.

Педагогически оправдано внедрение метода шахбокса в учебно-воспитательную среду дополнительного образования по следующим причинам:

- ✓ Комплексное развитие личности учащегося: сочетание физического здоровья и интеллектуальной подготовки.
- ✓ Эффективная социализация и коммуникация: обучение взаимодействию в команде, взаимопомощи и честной конкуренции.
- ✓ Возможность индивидуализации подхода: учащийся выбирает стратегию борьбы и шахматной партии, проявляя инициативу и творчество.
- ✓ Высокая мотивация и привлекательность для подростков: необычность формата повышает интерес и вовлечение учащихся.
- ✓ Соответствие современным требованиям ФГОС, предусматривающим интеграцию физического и интеллектуального развития.

Таким образом, использование методической разработки «Шахбокс – сплав силы и ума» обладает высоким уровнем практической значимости и

соответствует актуальным тенденциям модернизации современного образования.

Шахбокс – синтез бокса и шахмат, универсальный вид спорта, который дал возможность объединить спортсменов единоборцев и шахматистов. Чемпионы мира по шахматам Макс Эйве и Боби Фишер во время подготовки к турнирам упорно занимались боксом, чтобы повысить свою функциональную и психологическую подготовку.

Для шахбокса характерно комплексное проявление физических качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно – силовую направленность и показать интеллектуальную сторону спортсмена игрой в шахматы. Шахбокс находится под управлением Всемирной организации шахбокса (WCBO). Девиз WCBO «Сраженья проходят на ринге, а войны ведутся на доске» Первый чемпионат по шахбоксу был проведен в Нидерландах в Амстердаме в 2003 году. В 2008 году Российский миллиардер президент ФИДЕ и республики Калмыкия Кирсан Илюмжинов участвовал в турнире по шахбоксу и заявил, что сделает этот вид спорта олимпийским видом. Особенно популярным шахбокс стал в последние годы в России. В 2020 году была создана федерация шахбокса России (ФШБР).

В 2025-26 учебном году раздел «Шахбокс» был добавлен в практическую часть программы «Кикбоксинг» в раздел «Общезащитная подготовка со спецнаправленностью». В программе «Шахматы» такого изменения не понадобилось, так как сочетать эти два вида спорта захотели только некоторые ученики.

Раздел в программе «Кикбоксинг» включает в себя разминку, работа в парах и работа на боксерских мешках. Во время разминки ребята подготавливают свой организм к нагрузке во время боя. Работа на боксерских мешках включает в себя и боксерскую технику ударов руками и кикбоксерскую технику: сочетание ударов рук и ног одновременно. Вот эта ударная техника работы рук по боксерским мешкам и применяется в турнирах по шахбоксу.

Для тех ребят, которые занимались углубленно шахматами и не владеют в большей степени боксом, существует облегченный вариант шахбокса, который включает в себя: работу по боксерскому мешку и игру в быстрые шахматы в течение 5 минут.

Данный опыт может быть интересен в любом коллективе, где культивируется ударная техника (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, боевое самбо), где нарабатывается ударная боксерская техника по мешкам и есть ребята, которые играют в шахматы.

Еще один важный момент, дети которые боятся боксировать на ринге или на татами, с успехом могут поучаствовать в турнирах по шахбоксу. Здесь тебя

не будут бить по голове руками и ногами, ты не испытываешь страха выйти на ринг и получить травмы. Но в то же время, этот вид спорта скорее больше подходит для интеллектуально одаренных ребят, чем физически развитых ребят. Это надо учитывать при включении этого модуля в программы.

Тренировка шахбоксера

1. Разминка -15 мин.

Она включает в себя ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы, ходьбу на носках и на пятках, а также спортивную ходьбу.

Затем бег в медленном темпе, дыхание произвольное.

Разминка ног: выбрасывание прямых ног вперед, назад и в стороны.

Подъем высоко колен, захлест голени и ходьба гусиным шагом. Махи ногами прямо и в стороны.

Разминка корпуса; наклоны корпуса в стороны, наклоны и вращение корпуса, уклоны и нырки.

Разминка рук: махи рук вверх и низ, махи рук в стороны, вращение рук в предплечьях, вращение кистей рук, вращение плеч и прямых рук.

Бой с тенью

2. Работа по боксерским мешкам – 3 раунда по 1 минуте

1 раунд : Работа прямыми ударами в голову и корпус.(джебамми)

Работа боковыми ударами в голову и корпус. (хуками)

Работа ударами снизу в голову и корпус (апперкотами)

Работа с чередованием прямых, боковых и ударов снизу(комбинации)

2 раунд: работа с финтами (обманными движениями)

Финт в голову передней рукой, а затем наносим прямые удары левой и правой рукой.

Финт в голову левой рукой, а затем наносим боковой удар правой рукой в голову.

Финт левой рукой, а затем наносим правой рукой удар по корпусу и левый боковой удар в голову

Финт левой в голову.а затем наносим левый и правый боковой удар в голову.

3 раунд; работа уклонами, нырками и серийные удары после уклона в голову и корпус.

Игра в быстрые шахматы -15 мин.

Для закрепления пройденного материала: один раз в неделю рекомендуется проводить вольные бои во время занятий: 1 раунд работа на боксерском мешке (1 минута). 2 раунд игра 5 минут в быстрые шахматы, 3 раунд работа на боксерском мешке 1 минута. Затем подводятся итоги. Выявляются ошибки, над которыми работают на следующих тренировках.