

Методическая разработка: «Методы подготовки к шахматному турниру среди школьников»

Автор: Останин Сергей Анатольевич
Руководитель коллектива «Шахматы»

Введение.

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя. Поэтому ребёнку очень важно именно с детства формировать потребность в занятиях физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Шахматные турниры — важная часть по обучению детей игре в шахматы в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Шахматы». Они позволяют проявить навыки в условиях соревнования, увидеть новые идеи и тактики, которые ранее были неизвестны. Турниры мотивируют детей стремиться к победе, понять, что пошло не так в случае поражения, и работать над улучшением.

Также участие в турнирах помогает:

- Видеть шахматы как спорт, где важны стратегия, выдержка и терпение. После первого соревнования отношение к шахматам становится серьёзнее: дети понимают, что это настоящая спортивная дисциплина, где необходимо соревноваться и побеждать.
- Развивать коммуникативные навыки — дети встречают сверстников, которые разделяют их интерес, заводят новых друзей и общаются в атмосфере, где шахматы становятся темой объединения.
- Вырабатывать позитивную мотивацию — осознание своих успехов, побед и достижений, особенно если они подкреплены призами, даёт ребёнку чувство гордости и уверенности.

Подготовительная работа детей к участию в шахматном турнире - это важная составляющая успешного выступления. Предлагаемая методическая разработка предназначена для педагогов, работающих с начинающими игроками в шахматы школьного возраста (7-12 лет), в том числе будет полезна педагогам и учителям, преподающим предмет «Шахматы». Она охватывает комплекс мероприятий, направленных на развитие необходимых навыков и умений для успешного выступления юного шахматиста на турнире. Целью работы является разработка эффективных методов подготовки учащихся к участию в школьных шахматных турнирах, повышение уровня владения техникой игры и развитие необходимых качеств характера для успешного выступления.

Основная часть

1. Цели и задачи методики шахматной подготовки:

Формирование у школьников базовых навыков игры в шахматы;

развитие уверенности в своих силах и готовности к соревнованию;

психологическая подготовка к условиям турнира;

углубление понимания важнейших принципов шахматной стратегии и тактики;

Формирование психологических компетенций: обучение навыкам саморегуляции, управления вниманием и эмоциональной устойчивости перед началом и в ходе турнира;

Создание благоприятных физических условий: поддержание оптимального физического состояния посредством соблюдения режима сна, отдыха и рационального питания.

2. Структура методики шахматной подготовки:

2.1. Ознакомление будущих участников с условиями турнира

2.1.1. Правила участия в турнире

Педагог перед началом будущего турнира знакомит представителей своей команды с положением о турнире, в котором написаны правила его проведения. В положении обычно

указываются: возраст участников, место проведения и сроки, система проведения, правила допуска и т.д.(приложение №1).

2.1.2. Порядок проведения турнира

Первенства бывают личными или командными, лично-командными. Система проведения турнира может быть: круговой, швейцарской, олимпийской. Также в соревнованиях может применяться система дополнительных показателей, о которых педагог обязан сообщить будущим участникам.

Если предстоит играть в командном турнире, то нужно заранее определить, кто на какой доске будет играть. Менять доски игрокам во время турнира запрещается. Также нужно подумать о заменах, в случае форс-мажорных ситуаций. Команда формируется из лучших игроков школы, которые прошли отборочный школьный турнир.

Игроки должны быть знакомы с шахматными правилами! Этот нюанс не все педагоги, во время подготовки, к сожалению учитывают.

Обычно не объясняются: «невозможный ход», «тремякратное повторение позиции», «правильная рокировка».

Если в положении о турнире указано, что турнир по быстрым шахматам (рапид), то обычно во время шахматной партии допускается два невозможных хода. Пример: один из игроков не увидел, что его королю объявлен «шах» и сделал ход пешкой на другом фланге, то это «невозможный ход». Второй «невозможный ход», сделанный этим игроком будет для него роковым.

Игра с использованием шахматных часов очень часто является неприятной неожиданностью для участника турнира, который видит их впервые. Это вызывает внутреннее напряжение и нервозность (страх). Поэтому отборочный шахматный турнир должен проводиться с использованием шахматных часов, в котором шахматисты получают необходимый опыт.

«Нет смартфонам!!!» под этим девизом должен будет пройти весь будущий турнир. Часто, между сыгранными турами, дети увлечённо играют на гаджетах и смартфонах, что пагубно влияет на дальнейшую турнирную игру. Игра в шахматы требует пространственного мышления и внимательности, а игра на смартфоне, как раз действует на ребёнка противоположно. Так же во время партии телефон должен быть поставлен на беззвучный режим.

2.2. Физическая подготовка

Физической подготовке к турниру нужно уделить особое внимание.

Физическая подготовка к шахматному турниру может показаться необычной задачей, ведь шахматы традиционно воспринимаются как интеллектуальная дисциплина. Однако физическая форма имеет огромное значение для поддержания концентрации, энергии и выносливости на протяжении всей игры, особенно в многочасовом режиме. Физически неподготовленный участник рискует потерять концентрацию, стать раздражительным и допускать ошибки ближе к концу турнира. Поэтому физическая подготовка становится важным компонентом подготовки к турнирам.

Вот несколько эффективных способов подготовиться физически к турниру:

1. Аэробные нагрузки

Регулярные кардионагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают общий тонус организма и способствуют быстрому восстановлению сил. Наиболее подходящие виды нагрузок:

Быстрая ходьба (не менее 30 минут ежедневно);

Велосипедные прогулки;

Плавание;

Скандинавская ходьба.

2. Силовые тренировки

Укрепляют мышцы, поддерживают позвоночник и суставы, повышая общую физическую выносливость:

Приседания;

Отжимания;

3. Правильное питание

Правильная диета важна для поддержания энергетического баланса и ясности ума. Рацион должен содержать достаточное количество белков, углеводов и полезных жиров. Обратите особое внимание на продукты, богатые витаминами и минералами, поддерживающие мозговую активность:

Омега-3 жирные кислоты (лосось, орехи, семена льна);

Сложные углеводы (цельные злаки, овощи, фрукты);

Белковые продукты (яйца, курица, творог).

4. Сон и отдых

Недостаточный сон ухудшает когнитивные функции мозга, снижает реакцию и замедляет процессы регенерации. Оптимальным считается ночной сон продолжительностью около 7-9 часов.

5. Управление стрессом

Стресс негативно влияет на физическое состояние и работоспособность. Необходимо освоить методы релаксации и снижения стресса.

Проигрыш в партии или волнение перед шахматным состязанием негативно сказывается на дальнейшем выступлении игрока, поэтому перед турниром необходимо познакомить детей и попрактиковать упражнения на дыхание.

Беседа с детьми на тему будущего турнира, тоже будет не лишним.

6. Гигиена зрения

Во время шахматных турниров нагрузка на зрение возрастает многократно. Стоит позаботиться о здоровье глаз заранее:

Ограничить экранное время за компьютером и смартфоном;

Делать гимнастику для глаз.

Соблюдая перечисленные рекомендации, участники смогут подготовить организм к физическим требованиям длительных матчей, сохранить концентрацию и силу воли вплоть до окончания последнего тура. Помните, что физическая подготовка к шахматному турниру — это такая же необходимая часть подготовки, как и сами шахматные тренировки.

3. Социальная адаптация

3.1. Общение с соперниками и судьями.

Необходимо объяснить своим игрокам правила поведения в турнирном зале и за шахматной доской. Рассказать, что главный на турнире — это судья (арбитр) с которым решаются шахматные вопросы, а также проблемы различного характера во время проведения турнира.

3.2. Установление доверительных отношений со своей командой

Педагог обязан наладить в команде шахматистов доверительное, дружеское отношение и взаимопонимание. Играть на турнире легче и интересней, если рядом за доской сидит товарищ, который за тебя «болеет». Поддержка товарищей по команде, в случае проигрыша, будет для игрока не лишней.

Для достижения этой цели подойдёт тренировочный внутрикомандный турнир, на котором обязательно проявятся те или иные плюсы и минусы.

4. Работа с родителями

Важную составляющую часть в подготовке к будущим соревнованиям занимает работа с родителями участников шахматного турнира.

Информация об участии ребёнка в предстоящем турнире обязательно доводится до сведения родителей. Им должны даваться рекомендации по всему комплексу подготовки шахматиста к предстоящему турниру. Также с родителями уточняется информация о возможности участия их ребенка в соревнованиях, а также причины не участвовать (болезнь, отъезд и т.д.).

5. Заключение

Предложенная методическая разработка обеспечит качественную подготовку юных шахматистов к предстоящему турниру, позволяя раскрыть их потенциал и уверенно выступить на соревнованиях.

Список использованных источников

Михаил Ошеров «Психология шахматной борьбы», 2017 год, издательство Русский шахматный дом