

3039

А

На правах рукописи

ДАНГ ВАН ЗУНГ



**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ  
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание  
ученой степени кандидата педагогических наук

Москва – 2006

А

Работа выполнена на кафедре теории и методики шахмат Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

**Научный руководитель:** кандидат военных наук, доцент  
Линовицкий Евгений Павлович

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук,  
профессор Топышев Олег Павлович  
доктор педагогических наук,  
доцент Вершинин Михаил Александрович

**Ведущая организация:** Московская государственная академия физической культуры.

Защита диссертации состоится 20 июня 2006 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д.4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке  
Российского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма.



T000005039  
ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Автореферат разослан «\_\_» мая 2006 года

Ученый секретарь

диссертационного совета,

кандидат педагогических наук, доцент

И.В.Чеботарева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В настоящее время в связи с тем, что мир резко изменился политически и экономически, и шахматы почти не получают государственных дотаций, чтобы совершенствоваться, нужны новые формы с теми, кто мог бы материально поддерживать шахматы; необходимо совершенствование системы проведения соревнований, новые способы и формы организации тренировочного процесса.

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований в отличие от олимпийских видов спорта.

При тренировке шахматистов существует много нерешенных вопросов, влияющих на уровень повышения спортивного шахматного мастерства. И, чем выше уровень квалификации, тем значимее влияние этих недостатков на спортивные результаты.

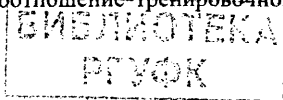
К сожалению, до настоящего времени еще не разработана типовая технология тренировочного процесса. В этом плане особую важность приобретают вопросы разработки принципиальных положений многолетней подготовки с одной стороны и детализации этих положений в рамках годичных макро-, мезо- и микроциклов, - с другой.

Совершенствование методики тренировки шахматистов должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, и, в частности, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки. Исследований в этом направлении практически нет. Все это требует глубокого исследования соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок шахматистов в годичном цикле в отличие от олимпийского цикла в других видах спорта.

Обоснование показателей планирования, определение их информативности представляется актуальной проблемой для шахматного спорта.

**Объект исследования** – тренировочный и соревновательный процессы шахматистов различной квалификации.

**Предмет исследования** – соотношение тренировочного и соревновательного циклов в подготовке шахматистов.



Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества партий, которое должен сыграть шахматист за год, количества соревнований, интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определенис относительных расходов врмени на каждый элемент подготовки.

**Рабочая гипотеза.** Предполагается, что эффективность динамики нагрузок годичного цикла подготовки шахматистов зависит от соотношения:

- тренировочных и соревновательных нагрузок;
- специфических и иппецифических нагрузок;
- нагрузок разной сложности.

**Цель исследования:** выявление объема и содержания тренировочных и соревновательных нагрузок как ориентировочной основы для определсния структуры планирования подготовки шахматистов в годичном цикле.

Исходя из гипотезы и цели, в работе решались **следующие задачи:**

1. Провести теоретико-методологический анализ и обобщение имеющихся методик и программ по организации тренировочного процесса шахматистов высшей квалификации.
2. Разработать типовой график тренировочной и соревновательной нагрузки в годичном цикле, позволяющий повысить эффективность подготовки шахматистов.
3. Определить объем и интенсивность тренировочной нагрузки и эффективность соревновательного процесса шахматистов высшей квалификации.
4. Разработать унифицированные шахматные тесты для определения специальных качеств шахматистов, стратегического и тактического мастерства.
5. Определить элементы тренировочного процесса и их временные затраты.

В работе применены следующие **методы исследования:** анализ литературных источников, анкетирование- экспертный опрос ведущих шахматистов и шахматных тренеров, беседа, интервьюирование, приоритетно-целевой метод, педагогическое наблюдение, методика САН, тесты Равена, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

**Организация исследования.**

**На первом этапе:** в 2003-2004 г.г. была определсена область исследований, предварительно сформулированы гипотеза, цель, задачи, программа, методы и струк-

тура исследования. Был проведен теоретический анализ общей и специальной литературы по данной проблематике. Изучено 137 источников отечественной и зарубежной научно-методической и специальной литературы. Проводился первый этап педагогического наблюдения на кафедре теории и методики шахмат и на турнире «Аэрофлот-оупен»-2004.

**На втором этапе:** в 2004 – 2005г.г. проведен предварительный эксперимент по реализации отдельных элементов разработанной программы исследования, определены относительные объемы времени затрачиваемого на тренировочный процесс шахматистов старших разрядов. Осуществлено педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент при проведении пятнадцати турниров, проанализировано более 1000 шахматных позиций. Проведен экспертный опрос 40 респондентов.

**На заключительном 3-м этапе (2006г.)** проводилась статистическая обработка полученных экспериментальных данных, осуществлялся анализ исследования, на основе чего были сделаны выводы и выработаны практические рекомендации, разработана примерная программа тренировочного процесса на пять лет для шахматистов старших разрядов, скорректирован и написан окончательный вариант диссертационной работы.

**Методологическую основу исследования** составили труды ученых по теории физического воспитания и спортивной тренировки Л.П.Матвеева, В.Н.Платонова, В.М.Зациорского; шахматных специалистов В.А.Алаторцева, Б.М.Блюменфельда, Н.В.Крогиуса, В.Б. Малкина, М.А.Верпинина и др.

**Научная новизна.** В результате исследования впервые удалось выявить:

- параметры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных шахматистов;
- динамику специальных нагрузок шахматистов в годичном цикле;
- динамику направленности и сложности нагрузок на этапах годичного цикла;
- индивидуальные различия в информативности показателей соревновательной деятельности шахматистов;
- зависимость между характеристиками тренировочной и соревновательной деятельности шахматистов;
- особенности комплексной оценки параметров тренировочных и соревновательных нагрузок шахматистов различной квалификации.