М. : ООО "АР-Консалт", 2015. – С. 120-124.

4. Карпов, В.Ю. Методика использования тренажерных средств в оздоровительной системе подготовки женщин / В.Ю. Карпов, И.П. Мелешкин // Научные преобразования в эпоху глобализации : международная научно-практическая конференция. – Уфа : Аэтерна, 2016. – С. 77-79.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006. – 127 с.

6. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методы развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

7. Содержание понятия «Здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования / А.П. Матвеев, А.С. Махов, В.Ю. Карпов, А.В. Корнев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 59-61.

8. Физическая культура. 5-11 классы. Базовый и профильный уровни / под общей ред. А.П. Матвеева – М. : Просвещение, 2008. – 143 с.

REFERENCES

1. Abramishvili, G.A. and Karpov, V.Yu. (2015), “The main directions of differentiation of physical training of pupils in general education educational institution”, *Scientific search*, No. 1., 67-70 pp.

2. Dvorkin, L.S., Novakovsky, S.V. and Stepanov S.V. (2003), “Age features of development of power opportunities of school students of 7-17 years”, *Physical culture: education, education, training*, No. 3, pp. 29.

3. Karpov, V.Yu., Eremin. M.V. and Kolesnikova, E.E. (2015), “Methodology of young sportsmen’s proper standards of physical readiness”, *Science, education, society: Actual questions and perspectives, International science and practice conference*, “AR-Consult” Ltd, Moscow, pp. 120-124.

4. Karpov, V.Yu. and Meleshkin, I.P. (2016), “Method to use of training means in an improving training system of women”, *Scientific transformations to a globalization era. International scientific and practical conference*, Aeterna, Ufa, pp.77-79.

5. Ed. Lyakh, V.I. and Zdanevich, A.A. (2006), *The comprehensive program of physical training of pupils of 1-11 classes*, Textbook, Education, Moscow.

6. Lyakh, V.I. (2000), *Moving abilities of school students: bases of the theory and development methods*, Terra-Sport, Moscow.

7. Matveev, A.P., Makhov, A.S., Karpov, V.Yu. and Kornev, A.V. (2016), “Content of the concept "Health Saving Technologies" of a context of modern school education”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp.59-61.

8. Ed. Matveev, A.P. (2008), *Physical culture 5-11 classes. Basic and profile levels*, Textbook, Education, Moscow.

Контактная информация: apmatveev0609@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.12.2017

УДК 794.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ШАХМАТАМИ НА РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: АНАЛИЗ ОПЫТА УЧЁНЫХ И ПРАКТИКОВ

***Анастасия Вячеславовна Махова**, аспирантка,*
Российский государственный социальный университет г. Москва

Аннотация

В статье проанализированы основные научные труды отечественных и зарубежных исследователей по проблемам влияния занятий шахматами на развитие психических качеств человека, рассмотрены основные направления и формы развития психических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами шахмат.

Ключевые слова: шахматы, развитие психических качеств, студенты с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды.

IMPACT OF CHESS TRAINING ON DEVELOPMENT OF MENTAL QUALITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES: ANALYSIS OF EXPERIENCE OF PRACTITIONERS AND SCIENTISTS

***Anastasiya Vyacheslavovna Makhova**, the post-graduate student,*
Russian State Social University, Moscow

Annotation

The article analyzes the main scientific works of domestic and foreign researchers on the impact of training on development of mental qualities, the main directions and forms of development of mental qualities of students with disabilities by means of chess.

Keywords: chess, development of mental qualities, students with disabilities, disabled people.

ВВЕДЕНИЕ

Решение проблемы образования лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья, в последние годы является приоритетной. Для них создается доступная среда, внедряются новые информационные технологии, разрабатываются адаптированные образовательные программы [6]. Однако многие вопросы остаются не проработанными и как следствие – нерешенными.

Одной из таких проблем является организация физкультурно-спортивной работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися в высших учебных заведениях. Адаптивная физическая культура является мощным фактором, способствующим успешной социальной адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество [8]. Адаптивный спорт, как вид адаптивной физической культуры, мог бы выступать центральным звеном в социализации людей с ограниченными возможностями здоровья, в рамках образовательного учреждения. Поэтому адаптивный спорт необходимо позиционировать как основополагающий фактор развития физкультурно-массовой работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [13].

Несмотря на то, что к настоящему времени улучшаются условия создания доступной среды для учащихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья, процесс развития физкультурно-спортивной работы со студентами в нашей стране носит стихийный, слабоуправляемый характер [14]. Это проявляется, в первую очередь, в отсутствии концепции и программы развития физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях с чётко обозначенной целью, основными направлениями её реализации, механизмов управления на разных образовательных уровнях.

В этой связи использование шахмат как вида спорта может служить эффективным способом вовлечения студентов с ограниченными возможностями здоровья в физкультурно-спортивную деятельность. По статистическим данным более 600 миллионов взрослых людей в мире играют в шахматы. Шахматы входят в пятерку самых популярных адаптивных видов спорта, они являются наиболее востребованным видом спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

МЕТОДИКА

Проанализированы источники специальной литературы и электронные ресурсы нормативных правовых документов в области шахматного спорта; проведен ряд педагогических наблюдений в системе подготовки шахматистов; осуществлены беседы с представителями государственной службы в сфере физической культуры и спорта, отвечающих за вопросы развития шахматного спорта; сделано обобщение эмпирического опыта работы в системе шахматного спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно классификации видов спорта Л.П. Матвеева, шахматы относятся к пятой группе – к видам спорта, основное содержание состязаний в которых определяется

характером абстрактно-логического обыгрывания соперника [12].

Шахматная игра развивает не только интеллект игрока, но и обогащает игровой опыт – запоминание, повторение теоретических вариантов, принципов стратегии и тактики. Такой позиции придерживается целый ряд учёных педагогов и психологов [1], [4], [5], [10], [17], [18] вопреки ошибочным, на наш взгляд, мнениям исследователей проблем шахматного спорта, считающих, что доминирующим направлением в шахматном спорте является развитие интеллекта.

В работах А.В. Браташникова [2], зарубежных учёных-практиков А. Де Гроота [7], В.Л. Корчного [9], Г. Голомбека [5], П. Курцдорфера [11] и др. описаны практические исследования, раскрывающие вопросы развития комбинаторного мышления шахматистов средних и высших разрядов.

Проблеме развития психофизических качеств шахматистов посвящена работа А.В. Родионова, который выделяет семь качеств значимых для спортивных игр и единоборств. Учёный считает, что в процессе занятий шахматами и сопутствующей им игровой деятельности развиваются четыре из них, а именно [22]:

– быстрота и точность реакции выбора при числе альтернатив от двух до четырех;
– быстрота решения задач при наличии трех-пяти вариантов решений и четырех-шести ходов, необходимых для нахождения правильного ответа;
– точность вероятностного прогноза;
– устойчивость внимания.

Интересы учёных и исследователей в сфере развития психических качеств шахматистов сфокусированы на разных категориях обучающихся и спортсменов: шахматисты средних и высших разрядов (А.В. Браташников, А. Де Гроот, В.Л. Корчной, Г. Голомбек, П. Курцдорфер); высококвалифицированные шахматисты (И.В. Михайлова, Нго Хыу Биен); дети-инвалиды (И.В. Михайлова, С.В. Шмелева, А.С. Махов); младшие школьники (В.А. Полоудин).

Отсюда видно, что большая категория граждан – студенты с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, не имеет достаточного внимания со стороны учёных и исследователей. В этой связи следует отметить работу Кравченко В.И. «Формирование профессионально значимых качеств у студентов педагогического вуза в процессе шахматной игровой деятельности» [10]. Однако автор не рассматривал влияние занятий шахматами студентами с ограниченными возможностями здоровья на развитие их психических качеств, возможно потому, что данный вопрос не входил в задачи исследования.

Попытку восполнить этот пробел предприняли исследователи Российского государственного социального университета, в работах которых особый интерес вызывают работы по проблемам развития психических и физических качеств средствами шахмат. Попытка подготовки высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и «интернет» была реализована И.В. Михайловой. Ей удалось повысить интенсивность и увеличить продуктивность занятий по освоению стратегического и тактического шахматного материала, а также успешно решить задачи по овладению техникой расчета вариантов, провести диагностику ошибок шахматиста [16]. Данная работа стала первой, где была теоретически обоснована, разработана, исследована и успешно внедрена инновационная методика, использующая шахматные компьютерные программы, ресурсы Интернет и электронную базу «Мышление схемами», которая интенсифицирует процесс тренировки и скорость достижения высоких спортивных результатов у юных шахматистов [18].

Применение реабилитационной технологии адаптивного шахматного обучения, спорта и рекреации, разработанной И.В. Михайловой, и внедрение в практику результатов исследований А.С. Махова и О.Н. Степановой по управлению развитием адаптивного спорта дает хороший синергетический эффект. Одним из результатов явилась разработка теоретической и практической модели инфокоммуникационной технология адаптивного

шахматного обучения детей-инвалидов [19].

В настоящее время комплексной научной группой (КНГ) учёных и аспирантов РГСУ продолжаются исследования по развитию психических качеств студентов с ОВЗ. Исследователи КНГ уверены, что потенциальные возможности адаптивного шахматного спорта очень высоки, поскольку включают сочетание многих факторов [15, 20]:

– широкие возможности привлечения высококвалифицированных научно-педагогических кадров и специалистов в сфере ИКТ к разработке учебно-методического обеспечения;

– высокий уровень когнитивной деятельности обучающихся детей;

– большое количество шахматных учебных материалов исследовательского характера;

– более широкое использование потенциала коллективного творчества в ходе телеконференций в Интернете;

– возможность ежедневного индивидуального общения педагога и детей-инвалидов;

– в дистанционных формах адаптивного шахматного обучения имеется большой арсенал дидактических средств, в том числе технических, таких как кейс-технология, видео-технология, интернет-технологии, а также компьютерных средств распознавания речи.

Опираясь на фундаментальные исследования ученых РГСУ в сфере адаптивного шахматного обучения, были определены главные цели основных направлений по развитию психических качеств студентов с ОВЗ средствами шахмат, а именно:

– социализация и максимальная интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья в студенческое сообщество;

– создание для студентов с ограниченными возможностями здоровья необходимых условий для занятий шахматами;

– формирование у них потребности в развитии психических качеств, содействие в осознании ими важности и необходимости занятий шахматами.

Основными задачами являются:

– создание условий непрерывных занятий шахматами для студентов с ограниченными возможностями здоровья;

– подготовка спортсменов из числа студентов с ОВЗ для участия во всевозможных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях по шахматам для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья;

– создание системы пропаганды и популяризации шахмат среди учащейся молодежи через университетские службы маркетинга и рекламы;

– проведение на базе университета регулярных соревнований по шахматам среди студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Работа ведется по следующим направлениям:

1. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
2. Информационно-методическое обеспечение.
3. Научно-исследовательское направление.

В ходе реализации этих направлений, планируется получить следующие результаты:

– социализация учащихся с ограниченными возможностями здоровья в студенческое сообщество, формирование коммуникативных навыков;

– повышение уровня образования в сфере шахмат, в частности получение новых базовых знаний, умений и навыков;

– улучшение психического самочувствия, которое ведет в целом к укреплению здоровья, повышению работоспособности;

– повышение массовости шахмат;

– развитие системы спортивных соревнований;

– повышение уровня спортивных результатов;

– совершенствование кадровой обеспеченности системы физкультурно-спортивной деятельности – появлением судей по шахматам, обслуживающих всероссийские соревнования для лиц с инвалидностью, рост числа волонтёров для сферы адаптивного спорта и организованных курсов повышения квалификации и переподготовки кадров сферы адаптивной физической культуры;

– активизация научной деятельности и просветительско-пропагандистской работы.

ВЫВОДЫ

На основании анализа специальной литературы и электронных ресурсов, нормативных правовых документов в области шахматного спорта, педагогических наблюдений за деятельностью шахматистов, бесед с представителями государственной службы в сфере физической культуры и спорта, отвечающих за вопросы развития шахматного спорта, обобщения собственного опыта работы, были выявлены и обоснованы основные направления и формы развития психических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами шахмат, способствующие социализации учащихся, улучшение психофизического здоровья, повышения массовости адаптивного шахматного спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алаторцев, В.А. Взаимодействие фигур и пешек в шахматной партии / В.А. Алаторцев. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – 49 с.

2. Барташников, А.В. Фигуры на распутье: как тренировать комбинаторное мышление / А.В. Барташников // Шахматное обозрение. – 1998. – № 3. – С.72.

3. Ботвинник, М.М. Портреты / М.М. Ботвинник ; Межрегион. обществ. фонд «М. Ботвинник». – М. : Изд-во 64, 2000. – 161 с.

4. Вершинин, М.А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов : дис. ... д-ра пед. наук / Вершинин М.А. – Волгоград, 2005. – 506 с.

5. Голомбек, Г. Лучшие партии Рихарда Рети / Гарри Голомбек. – М. : Russian chess house, 2002. – 210 с.

6. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://neza.ru (дата обращения: 05.11.2017).

7. Гроот, А.Де. Мысль и выбор в шахматах / А.Де Гроот. – М. : Мир, 1965. – 301 с.

8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / Евсеев С.П. // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-7.

9. Корчной, В.Л. Шахматы без пощады : секрет. материалы политбюро, КГБ, спорткомитета / В.Л. Корчной ; предисл. Владимира Войновича. – М. : Астрель : АСТ : Транзиткн., 2006. – 415 с.

10. Кравченко, В.И. Формирование профессионально значимых качеств у студентов педагогического вуза в процессе шахматной игровой деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кравченко Вячеслав Игоревич ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2004. – 177 с.

11. Курцдорфер, П. Дао шахмат: 200 принципов изменить вашу игру / Питер Курцдорфер. – М. : Гранд-Фаир, 2008. – 217 с.

12. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

13. Махов, А.С. Клубная система адаптивного спорта – база для подготовки волонтёров / А.С. Махов // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1 (45). – С. 29-31.

14. Махов, А.С. Проблемы подготовки специалистов и бакалавров по адаптивной физической культуре в современных условиях / А.С. Махов, И.В. Тимофеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 29-31.

15. Махова, А.В. Главные цели и задачи развития психических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами шахмат / А.В. Махова, И.В. Михайлова, А.И. Алифиров // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 250-летию города Стерлитамак и 20-летию Стерлитамакского института физической культуры (г. Стерлитамак, 17-18 мая 2016 г.) / под ред. В.С. Степанова. – Стерлитамак : Изд-во «Фобос», 2016. – С. 197-200.

16. Михайлова, И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных программ и Интернета : автореф. дис. … канд. пед. наук / Михайлова И.В. – М., 2005. – 24 с.

17. Михайлова, И.В. Проектно-целевой подход формирования модели адаптивного шахматного образования в российском государственном социальном университете / И.В. Михайлова, А.С. Махов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 27.

18. Михайлова, И.В. Стратегия чемпионов. Мышление схемами / И.В. Михайлова. – М. : Russian chess house, 2008. – 271 с.

19. Михайлова, И.В. Применение инфокоммуникационных средств обучения в многолетней подготовке спортсменов-шахматистов / И.В. Михайлова, С.В. Шмелева, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 70-73.

20. Михайлова, И.В. Технология адаптивного шахматного обучения детей инвалидов: теория и практика / И.В. Михайлова, С.В. Шмелева, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 38-41.

21. Михайлова, И.В. Шахматы как полноправный вид спорта: современная проблематика и методологические аспекты / И.В. Михайлова, А.С. Махов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 132-140.

22. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

REFERENCES

1. Alatortsev, V A. (1956), *Interaction between pieces and pawns in a chess game*, FIS, Moscow.

2. Barashikov, A.V. (1998), “Figures at the crossroads: how to train combinatorial thinking”, *Chess review*, Vol. 3, p. 72.

3. Botvinnik, M.M. (2000), *Portraits*, Mezhregion. societies Fund “Mikhail Botvinnik”, Moscow.

4. Vershinin, M. A. (2005), *Theory of the design of the system of forming of logical thinking chess players*, dissertation, Volgograd.

5. *Chess is the most intellectual sport* (2015), available at: http://chess–news.ru/node/15652.

6. Golombek, G. (2002*), Best chess games of Richard Reti*, Russian chess house, Moscow.

7. Groot, A. De. (1965), *Thought and choice in chess*, Mir, Moscow.

8. Evseev, S. P. (1998), “Adaptive physical culture (goal, content, place in the system of knowledge about man)”, *Theory and practice of physical culture*, Vol. 1, pp. 2-7.

9. Korchnoi, V.L. (2006), *Chess without mercy, the Secret. the materials of the Politburo, the KGB, the USSR*, Astra-l, AST, Transitn, Moscow.

10. Kravchenko, V. I. (2004), *Formation of professionally significant qualities of students of pedagogical universities in the process of the chess game activity*, dissertation, St. Petersburg.

11. Kurzdorfer, P. (2008), *The Tao of chess: 200 principles to change your game*, Grand – Fair, Moscow.

12. Matveev, L.P. (1977), *Basics of sport training*, FIS, Moscow.

13. Makhov, A.S. (2011), “Club system adaptive sports base for the training of volunteers”, *Adaptive physical education*, Vol 1, No. 45, pp. 29-31.

14. Makhov, A.S. and Timofeeva I.V. (2011), “Problems of training of specialists and bachelors in adaptive physical education in modern conditions”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 29-31.

15. Makhova A.V., Mikhailova I.V. and Alifirov A.I. (2016), “Main objectives and tasks of development of mental qualities of the students with the grain health by means of chess*”, Materials of scientific-practical International conference, devoted to the 250-Let the city of Sterlitamak and 20-Let Sterlitamak Institute of physical culture (Sterlitamak, may 17-18, 2016)*, publishing house Phobos; Surgut, pp. 197-200.

16. Mikhailova, I.V. (2005), *Training of young highly skilled players with the help of computer programs and the Internet*, dissertation, Moscow.

17. Mikhailova, I. V. and Makhov A. S. (2015), "Project-oriented approach of forming a model of an adaptive chess education at the Russian state social University", *Physical culture: upbringing, education, training*, Vol. 4, pp. 27.

18. Mikhailova, I.V. (2008), *Strategy of the Champions. Thinking schemes*, Russian chess house, Moscow.

19. Mikhailova, I.V., Shmeleva, S.V. and Makhov, A.S. (2015), "The Use of ICT learning tools in the multi-year training chess players", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 5, pp. 70-73.

20. Mikhailova, I.V., Shmeleva, S.V. and Makhov, A.S. (2015), "Adaptive chess learning disabled children", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 7, pp. 38-41.

21. Mikhailova, I.V. and Makhov, A.S. (2015), "Chess as a full-fledged sport: current perspectives and methodological aspect", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp.132-140.

22. Rodionov, A. V. (1983), *The Influence of psychological factors on athletic performance*, Physical Culture and Sport, Moscow.

Контактная информация: alexm-77@list.ru

Статья поступила в редакцию 18.12.2017

УДК 796.83

ОСОБЕННОСТИ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЯМОГО УДАРА В БОКСЕ

***Елена Николаевна Медведева**, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, **Михаил Сергеевич Бакулев**, старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); **Сергей Александрович Моисеев**, кандидат биологических наук, научный сотрудник, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки*

Аннотация

Современные тенденции бокса как олимпийского вида спорта обуславливают наличие у его представителей высочайшего уровня мастерства ведения боя, которое возможно только при согласованности всех функциональных систем организма. Направленное совершенствование двигательной функции боксера невозможно без учета особенностей влияния специфических нагрузок на межмышечную координацию, лежащую в основе реализации техники соревновательных средств – ударов. В процессе проведенных исследований получены новые данные о механизмах управления движениями боксером при реализации базовой двигательной программы в условиях вестибулярной и аэробной нагрузки.

Ключевые слова: бокс, прямой удар, функциональная нагрузка, угловые характеристики, электрическая активность, межмышечная координация.

FEATURES OF INTRAMUSCULAR COORDINATION IN DIRECT BLOW IN BOXING

***Elena Nikolaevna Medvedeva**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored worker of physical culture of the Russian Federation, **Mikhail Sergeevich Bakulev**, the senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; **Sergey Aleksandrovich Moiseyev**, candidate of biological sciences, researcher, Velikie Luki state Academy of physical culture and sports, Velikie Luki*

Annotation

Current trends of boxing as Olympic sport cause presence at its representatives of the highest level of skills of conducting fight, which is possible only at coherence of all functional systems of the organism. The directed improvement of motor function of the boxer is impossible without counting the features of influence of the specific loads of intramuscular coordination, which is the cornerstone of realization of the competitive means technique – blows. In the course of the conducted researches the new data on mechanisms of management of the movements by the boxer at implementation of the basic motor program in the