

Автор:

Антоневич Н.Г.

Студентка 3 курса, группа 09002332

*Белгородский государственный
национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»*

Россия, г. Белгород

nadalizer@yandex.ru, +7-951-147-87-43

Научный руководитель:

Усатов А.Н.

Доцент кафедры физического воспитания

*Белгородский государственный
национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»*

Россия, г. Белгород

usatov@bsuedu.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ШАХМАТЫ

Аннотация: Эта статья посвящена изучению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов. Особое внимание уделяется таким видам спорта, как шахматы, дартс и стрельба, которые способствуют развитию интеллектуальных способностей, концентрации внимания, координации движений и стрессоустойчивости. Были рассмотрены методологические подходы к организации занятий по шахматам, дартсу и стрельбе в университетах, направленные на повышение мотивации и вовлеченности в спортивную жизнь. Были сделаны выводы о важности интеграции этих видов спорта в систему физического воспитания студентов. Статья предназначена для преподавателей физической культуры, спортивных педагогов, организаторов студенческого досуга и всех молодых людей, интересующихся проблемами физического воспитания.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, шахматы, стрельба, дартс, мотивация, физическое воспитание, концентрация внимания, организация занятий.

Физическая культура и спорт играют важную роль в современном обществе. Они способствуют укреплению здоровья, развитию физических и интеллектуальных способностей, концентрации внимания, а также формированию здорового образа жизни. В этой статье мы рассмотрим три вида спорта: шахматы, дартс и стрельбу, которые популярны и востребованы в разных возрастных группах.

Физическая активность была неотъемлемой частью повседневной жизни древних цивилизаций, в том числе в Египте, Греции и Китае. Например, в Древнем Египте физические упражнения играли важную роль в подготовке воинов. Они учились стрелять из лука, сражаться и развивать выносливость, что было необходимым условием для успешной военной службы.

Особое значение физическая культура приобрела в Древней Греции, которая стала родоначальницей современных спортивных традиций. Олимпийские игры, которые начались в 776 году до н. э., объединяли различные города-государства и включали в себя соревнования по бегу, борьбе и метанию диска. Игры проводились в честь бога Зевса, что подчёркивало тесную связь между атлетикой и религиозной жизнью.

Китайская традиция также ценила физическую подготовку, особенно в военном деле. Цуцзюй, предшественник современного футбола, использовался для обучения солдат, развития их ловкости, умения взаимодействовать в команде и поддержания физической формы. Китайцы придавали большое значение гармонии тела и разума, что проявлялось в практике тайцзицюань и других видах гимнастики, сочетающих движение и размышления.

Для средневековой Европы была характерна совершенно иная динамика физической активности. Обычные крестьяне ежедневно занимались тяжёлым трудом, который сам по себе был отличной тренировкой для мышц и общей физической подготовкой. Дворяне могли позволить себе дополнительные виды деятельности, например охоту, которая одновременно развлекала и укрепляла тело.

К началу XIX века спорт стал массовым явлением благодаря индустриализации и росту городов, что увеличило количество свободного времени у жителей. У людей появилось больше возможностей для активного участия в спортивных мероприятиях. Этот процесс сопровождался созданием международных федераций, которые стандартизировали правила и организовывали крупные международные турниры, что усилило влияние спорта на общество. В России после окончания войн физическая культура продолжала стремительно развиваться: открывались новые спортивные клубы и площадки, расширялись возможности для занятий спортом для широких слоёв населения.

Физическое воспитание — это сложная междисциплинарная область, основанная на знаниях из различных научных сфер. Наиболее важными из них являются физиология, психология и педагогика, а также специальные знания в области спорта.

При занятиях физической культурой необходимо учитывать особенности физиологического строения каждого отдельного организма, его индивидуальные характеристики и медицинские противопоказания. Наиболее важными аспектами являются индивидуальный подход, адаптивность, повышение работоспособности и эффективности тренировочного процесса.

Психологический компонент играет ключевую роль, создавая комфортную среду для достижения наилучшего результата. Важную роль играют такие психологические факторы, как увлечённость, мотивация, постановка целей.

Педагогика, находящаяся на современном этапе своего развития, внедряет цифровые технологии, обновляет методологию и перенимает лучшие международные практики. Однако при использовании новых педагогических инструментов необходимо учитывать индивидуальные медицинские ограничения учащихся в соответствии с научными знаниями в области физиологии и психологии.

История шахмат начинается в Индии около 1500 лет назад. Считается, что её прародительницей была древняя игра «чатуранга», в которой действуют схожие правила. Викинги сыграли ключевую роль в появлении шахмат в Европе. Его шахматный набор, найденный на острове Льюис в 1831 году, был изготовлен в XII веке. Этот период соответствует времени, когда викинги активно путешествовали и торговали по всей Европе, способствуя распространению различных культурных элементов.

В советское время шахматам уделялось особое внимание, и они получали поддержку от государства. Были созданы специальные шахматные школы и клубы, а шахматисты неоднократно становились чемпионами мира и занимали лидирующие позиции в мире. После распада Советского Союза Россия сохранила лидерство в шахматном мире, выиграв шесть шахматных олимпиад подряд. Кроме того, российские гроссмейстеры регулярно занимают призовые места на международных соревнованиях.

Шахматы предлагают множество преимуществ и способностей, которые могут быть полезны в различных аспектах жизни:

- развитие концентрации;
- улучшение памяти;
- усидчивость;
- профилактика деменции;
- совершенствование вербальных навыков;
- стрессоустойчивость.

Основные виды шахмат:

- классические шахматы: традиционная форма игры на доске 8x8 с использованием стандартных правил;
- блиц-шахматы: время на партию обычно от 3 до 15 минут;
- шахматы-960: начальная позиция случайным образом изменяется;
- шведские шахматы (багхаус): две команды по два человека, фигуры, снятые с доски одним игроком, могут быть использованы его партнером;
- сёги: японская версия, проводится на доске размером 9x9. Фигуры имеют пятигранную форму и не отличаются по цвету;
- гексагональные шахматы: доска состоит из 91 поля шестиугольной формы. Ячейки окрашены в три оттенка;
- русские линейные шахматы: доска условно делится по вертикали на линии;
- шахматы на большом поле: играется на размерах 10x10 или 12x12, с добавлением новых фигур;
- трёхмерные шахматы: есть дополнительные измерения;
- шахматы вслепую: нет видимой доски, участники полагаются только на память и воображение.

Шахматы являются фактором развития интеллектуальных способностей студентов. Данный тезис в научно-исследовательских работах доказали такие ученые как В. А. Якунин, Б. Г. Ананьев, Ю.Н. Кулюткин. Они доказали, что человек способен находить оптимальные решения в зависимости от уровня интеллекта, который необходимо развивать. Развитие мышления ученые видели в тренировке логики, объясняя это тем, что, заставляя мозг принимать логически правильные решения, человек формирует некую закономерность, которая закрепляется в памяти, и, исходя из этого, развивать интеллект возможно с помощью процессов и игр, тренирующих логическое мышление, например шахматы [3]

Правила игры в шахматы весьма просты и понятны. Игра начинается с расстановки шестнадцати чёрных и белых фигур на первой и второй

горизонтальных соответственно для каждого игрока. Фигуры располагаются следующим образом:

- пешки занимают вторую горизонталь;
- ладьи стоят на угловых клетках;
- рядом с ними расположены кони;
- далее следуют слоны;
- ферзь располагается на клетке своего цвета (белый ферзь на белой клетке, чёрный на чёрной);
- король занимает оставшуюся центральную клетку.

Ход осуществляется по очереди каждым игроком, начиная белыми фигурами. Каждая фигура имеет определённые права передвижения:

- Король перемещается на одну клетку в любом направлении.
- Ферзь движется неограниченно далеко вдоль прямой линии (горизонтально, вертикально или диагонально).
- Ладья передвигается также неограниченно прямо по вертикали или горизонтали.
- Слон ходит неограниченно по диагонали.
- Конь двигается буквой "Г": две клетки вперёд и одна вбок либо наоборот.
- Пешка идёт только вперед на одну клетку, кроме первого хода, когда ей разрешено продвинуться сразу на две клетки.

Любое движение фигуры считается возможным лишь тогда, когда оно не ставит собственного короля под удар («шах»). Если игрок поставлен под шах, он обязан немедленно предпринять меры защиты (переместить короля, заблокировать атаку или уничтожить угрожающую фигуру). Мат наступает, когда дальнейшие ходы невозможны и король находится под неотвратимой угрозой захвата.

Существуют особые виды ходов, предусмотренные правилами:

- Взятие на проходе. Если пешка совершает двойной первый ход и пересекает клетку, находящуюся под ударом пешки соперника, противник

вправе мгновенно её захватить, передвинув свою пешку на клетку, которую прошла атакующая пешка.

- Рокировка. Одновременно сдвигая короля, и ближайшую ладью на два поля ближе друг к другу, при условии отсутствия препятствий и угроз в процессе перемещения.

- Преобразование пешки. Достигнув последней горизонтали доски, пешка превращается в любую фигуру по выбору игрока (за исключением короля).

Кроме того, существуют условия ничьей, среди которых наиболее распространены:

- невозможность поставить мат одной стороной ввиду недостаточного количества фигур;
- трехкратное повторение позиции;
- правило пятидесяти ходов без взятия фигуры или продвижения пешки;
- взаимное соглашение игроков.

Шахматы — древняя игра, которая актуальна и востребована по сей день. Ученые доказали, что игра в шахматы положительно влияет на развитие интеллектуальных способностей человека. Также была продемонстрирована связь между игрой в шахматы и личностным ростом. Однако шахматы как сидячий вид спорта могут негативно влиять на физическое здоровье человека, вызывая сердечнососудистые заболевания и болезни позвоночника. Таким образом, можно утверждать, что роль шахмат в жизни студентов важна и выполняет довольно полезные функции.

Литература:

1. Шкурпит М. Н. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы [Электронный ресурс] / Шкурпит М. Н., Поповян Н. О. // Обучение и воспитание: методики и практика: науч. электрон. журн. 2016. Электрон. журн.

2. Шишканова М. А. Шахматы как фактор развития интеллектуальных способностей студентов [Электронный ресурс] / Шишканова Мария Александровна, Переузник Анатолий Захарович // Наука-2020: науч. электрон. журн. 2019.
3. Передельский А. А. Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации (ГЦОЛИФК, 1918–2018): Сборник научных и научно-методических статей. В 2-х томах / под общей редакцией А. А. Передельского — Том. 2. — М.: Спорт, 2018. — 440 с.

