

или его обострения, что приемлемо для спортсменов. Таким образом, общих закономерностей для всей выборки не выявлено. Это подтверждает, что механизмы защиты являются продуктами индивидуального развития и научения, способствуют сохранению целостности личности спортсмена.

1. Андреев, В. В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. В. Андреев. – СПб.: СПбГУФК, 2006. – 210 с.

2. Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ ШАХМАТИСТОВ

Ивашко С.Г.¹, Живицкая Я.А.²

¹ Белорусский государственный университет физической культуры

² СДЮШОР № 11 по шахматам и шашкам
(Минск, Республика Беларусь)

Раннее проявление выдающихся способностей у ребенка еще не означает, что он – будущий талант. Часто юный шахматист, являющийся участником городских и республиканских соревнований и имеющий высококвалифицированные спортивные разряды, вырастает и превращается в самую ординарную личность, не выделяясь своими способностями.

Если шахматист будет недостаточно хорошо подготовлен в спортивном отношении, то даже в случае наличия у него яркого и самобытного таланта он не сможет добиться высоких результатов, следовательно, его спортивный и творческий рост будут страдать. Следует помнить, что шахматист много времени проводит за доской, то есть ведет малоподвижный образ жизни. «Если в других видах спорта двигательная активность защищает организм от неблагоприятного влияния нервно-эмоционального напряжения на сердечно-сосудистую и нервную системы, то в шахматах этого нет» [2]. Связь физической культуры и шахмат обусловлена гиподинамическим характером шахмат как вида спорта. Статическая направленность шахмат требует периодической смены «положений», которые помогали бы избегать застоя крови в различных частях тела, а значит, и увеличивать поступление кислорода в головной мозг [1].

В это же время изучение Программы для специализированных учебно-спортивных учреждений по шахматам Республики Беларусь [3] показало, что авторы программы (В.М. Эльберг, С.Л. Евменьчик, В.А. Якушев) в примерной план-схеме подготовки на годичный цикл рекомендуют занятия по общей физической подготовке включать в тренировочный процесс и распределять неравно-

мерно в течение учебного года, в основном на весенне-летний период, возлагая тем самым ответственность за физическое развитие и подготовку шахматистов на родителей и летние лагеря. Несмотря на важную роль физических упражнений в период развития учащихся, именно начальных групп подготовки (дети 6–10 лет), в программе даются требования для сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке только начиная с 10 лет. В связи с этим можно предположить, что до 10 лет уровень развития физических качеств, как основа подготовленности спортсменов, не контролируется и оценка не проводится.

Взаимосвязь двух дисциплин – шахмат и физической культуры – закономерно обусловлена и максимально полезна. Для укрепления растущего организма спортсменов-шахматистов необходимы занятия физической культурой, особенно на начальном уровне подготовки. Истории известны весьма одаренные мастера (В.В. Рагозин, А.П. Сокольский, В.П. Симагин, С.Г. Тартаковер), творческие возможности которых были значительно выше их спортивных достижений, однако, отсутствие гармонического соответствия между творческими и спортивными достижениями не позволило бы им занять в истории шахматных состязаний соответствующее их таланту место [2].

1. Князева, В. В. Физическая культура и шахматы / В. В. Князева // Физическая культура. – 1997. – № 3. – С. 60–62.

2. Славин, И. Л. Учебник-задачник шахмат / И. Л. Славин. – Архангельск: Правда севера, 1998. – 315 с.

3. Шахматы. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / сост. В. М. Эльберг, С. Л. Евменьчик, В. А. Якушев – Минск: ГУ РУМЦФВН, 2009. – 48 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Ивко В.С.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Для борца скорость (быстрота) является одним из важных физических качеств. Она заключается в умении выполнять движение за минимальное время. Задуманный прием будет выполнен только в том случае, если борец опередит соперника, сделает движение быстрее. При проведении технических действий в условиях соревновательного поединка быстрота проявляется разнообразно. Борец должен своевременно принять защиту, быстро провести прием или контрприем, без промедления действия соперника. Своевременность действий