

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «СШ «Смена»  
\_\_\_\_\_ В.П.Воронин

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ПРОГРАММА** **спортивной подготовки по виду спорта**

### **«ШАХМАТЫ»**

*(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114; с изменениями от 12.10.2015 г. приказ № 930)*

Срок реализации программы:  
этап начальной подготовки – 2 года;  
тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года;  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель:  
старший инструктор-методист  
Белов Евгений Юрьевич

**Воркута**  
**2019**

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	10
1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности.....	11
1.4. Режимы тренировочной работы.....	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	15
1.7. Объем соревновательной деятельности.....	16
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки .....	17
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
1.11. Структура годичного цикла.....	19
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
2.1. Цели и задачи спортивной подготовки.....	21
2.2. Содержание спортивной подготовки.....	21
2.3. Принципы спортивной подготовки.....	22
2.4. Возрастные особенности обучения на разных этапах многолетней подготовки.....	22
2.5. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	23
2.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	24
2.7. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	26
2.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	29
2.9. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля...	29
2.10. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	31

2.11.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	93
2.12.	Применение восстановительных средств.....	98
2.13.	Античитерские и антидопинговые мероприятия .....	99
2.14.	Инструкторская и судейская практика.....	100
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	101
	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	
3.1.	на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и	
	влияния физических качеств и телосложения на результативность	101
	Виды контроля общей физической и специальной физической,	
3.2.	технической и тактической подготовки, комплекс контрольных	
	испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и	
	этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	101
	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей	
	физической и специальной физической, технической и	
3.3.	тактической подготовки лиц, проходящих спортивную	
	подготовку, методические указания по организации	
	тестирования.....	102
IV.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	110
V.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..	111

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 года № 930);
- приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса.

Деятельность учреждения по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Муниципальным образованием городского округа «Воркута». Функции и полномочия учредителя осуществляет администрация МО ГО «Воркута» и Управление физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта "шахматы". Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Основной целью реализации Программы является создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта "шахматы". Спортивным резервом являются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Правила приема поступающих в спортивную школу лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом МБУ «СШ «Смена» № 369 от 29.12.2018 г., Уставом МБУ «СШ «Смена» г. Воркута.

Зачисление лиц в учреждение осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законных представителей) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законных представителей) при наличии заключения врача об противопоказаниях к тренировочным занятиям.

В учреждении осуществляется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта шахматы, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения после согласования его тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на двухлетний юниорский отборочный цикл), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения): инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

1. **Организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

2. **Система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

3. **Тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей деятельности спортсмена, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

4. **Соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ "СШ "Смена", формируемым учреждением на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий управления физической культуры и спорта администрации МО ГО "Воркута" на текущий год. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

5. **Педагогическое сопровождение** программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

6. **Процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.

7. **Процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

8. **Процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки по данной программе предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах:

1. *Этап начальной подготовки;*

2. *Тренировочный этап (этап спортивной специализации);*
3. *Этап совершенствования спортивного мастерства.*

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

**1. Этап начальной подготовки:**

- ✓ формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям шахматами;
- ✓ овладение элементарными основами шахматной игры;
- ✓ знакомство с начальными тактическими и стратегическими приемами игры;
- ✓ развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических и психологических качеств;
- ✓ формирование знаний и умений организации активного досуга, мотивации и потребности к здоровому образу жизни;
- ✓ формирование качеств личной ответственности и профилактика асоциального поведения;
- ✓ приобретение опыта выступления на шахматных соревнованиях;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта шахматы.

**2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- ✓ расширение знаний по истории развития шахмат;
- ✓ укрепление здоровья и повышение уровня двигательной активности на занятиях по ОФП и СФП;
- ✓ закрепление навыков систематического совершенствования общей физической подготовленности и соблюдения правил спортивного режима;
- ✓ повышение уровня общей и специальной выносливости;
- ✓ формирование элементарных знаний по всем разделам шахматной теории;
- ✓ овладение первичными навыками оценки позиций, расчета вариантов и анализа;
- ✓ овладение основными закономерностями в технике игры;
- ✓ развитие тактического зрения;
- ✓ начало подготовки индивидуального "дебютного репертуара";
- ✓ усвоение методов самостоятельной работы над совершенствованием практического мастерства, углублением теоретических знаний;
- ✓ усвоение начальных знаний и умений психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных шахматных соревнованиях;
- ✓ формирование спортивной мотивации;
- ✓ освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- ✓ повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ✓ совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- ✓ достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
- ✓ выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- ✓ глубокая аналитическая работа;
- ✓ поддержание высокого уровня мотивации на занятиях видом спорта;
- ✓ активное участие в судействе соревнований, тренерская деятельность;
- ✓ сохранение здоровья спортсменов.

Шахматы, как вид спорта, признаны Международным Олимпийским Комитетом; номер-код шахмат как спортивной дисциплины во Всероссийском реестре вида спорта 0880002511Я. Во Всероссийском реестре видов спорта шахматы представлены шестью спортивными дисциплинами: "шахматы", "быстрые шахматы", "блиц", "шахматы – командные соревнования", "шахматная композиция" и "заочные шахматы". (Таблица №1)

*Спортивные дисциплины вида спорта шахматы*

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>Номер-код спортивной дисциплины</i>
1.	шахматы - командные соревнования	088 006 2811Я
2.	шахматы	088 001 2811Я
3.	блиц	088 002 2811Я
4.	быстрые шахматы	088 003 2811Я
5.	шахматная композиция	088 004 2811М
6.	заочные шахматы	088 005 2811Л

Шахматы считаются спортом более чем в ста государствах мира. Основной задачей спортивных видов деятельности считается проявление собственной индивидуальности, а также достижение необходимых результатов. Занятие спортом преследует не только физическое развитие, но и усовершенствование психоэмоциональных характеристик личности человека и его интеллекта. Перечисленные аспекты отчасти относятся и к шахматам, поэтому шахматы и считаются спортом.

Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости, поддержание и укрепление здоровья спортсмена.

Основным направлением учебно-игровой практики является формирование знаний, умений и навыков применения технико-тактических приемов, которые в дальнейшем влияют на стратегию игры и реализацию поставленных задач соревновательной деятельности. К ним относят - оценку позиции, "комбинационное видение", технику расчета, позиционную игру, позиционное чутьё, ограничения маневра.

Необходимо отметить, что технико-тактические приемы взаимосвязаны и, в зависимости от уровня их усвоения, напрямую влияют на стратегию игры. Так, например, оценив позицию, шахматист использует комбинационное зрение с последующим применением навыков техники расчета, выходя на позиционную игру с целью ограничения маневра для соперника.

С учетом характеристик технико-тактических приемов в интеллектуальных видах спорта, становится ясным, что такие термины, как стратегия, тактика и техника игры, имеют существенные отличия от понятий, используемых в динамичных видах спорта:

✓ **стратегия** игры - долговременный план, на реализацию которого направлены конкретные ходы и операции. Определяется, прежде всего, требованиями позиции и включает в себя оценку, определение конечной цели (борьба за победу или ничью), приемы ее достижения (обострением игры, блеф и т.д.). Как отмечал основатель позиционной школы по шахматам Вильгельм Стейниц: "Стратегия игры заключается в накоплении незначительных преимуществ в маневрировании с целью усиления своей позиции и ослабления позиций соперника";

✓ **тактика** игры - система приемов (игровых комбинаций), которые позволяют достичь превосходства и довести партию до победы или ничьи. К приемам относятся: "отвлечение", "завлечение", "уничтожение защиты" и др.;

✓ **техника** игры - основные закономерности техники выполнения игровых действий (ходов) в соответствии с правилами соревнований.

Стратегия органически связана с тактикой игры, независимо от того, что стратегия всегда абстрактна, тогда как тактика - конкретна. Так, использование тактических приемов осуществляется для достижения стратегических целей, а также создание структурной основы для



нанесения тактических ударов путем осуществления комбинаций. Партии, сыгранные в русле стратегических планов, относятся к позиционным, тогда как сыгранные в тактическом стиле - к комбинационным.

***Общие черты и различия шахмат от других видов спорта***

<b><i>Краткая характеристика</i></b>	<b><i>Шахматы</i></b>	<b><i>Другие виды спорта (на примере футбола)</i></b>
<b>Основное содержание</b>	Абстрактно-логическое обыгрывание соперника с предельным проявлением интеллектуальных и психических качеств	Активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств
<b>Система тренировки</b>	Превалирует информационная подготовка	Превалирует физическая подготовка
<b>Формы тренировок</b>	Реальная и виртуальная	Реальная
<b>Долголетие</b>	Встречается достаточно часто даже на уровне чемпионатов мира и Олимпийских игр	Встречается редко на уровне чемпионатов мира и Олимпийских игр
<b>Виды допинга</b>	Случаи мошенничества с помощью использования компьютерных подсказок в режиме реального времени – "читерства"	Прием веществ природного или синтетического происхождения
<b>Основные средства в тренировках</b>	Интеллектуально-абстрактные упражнения, задачи и тесты	Физические упражнения: специфические (с мячом) и неспецифические (без мяча)
<b>Наименование спортивного инвентаря</b>	Интерактивный шахматный комплект (персональный компьютер, стандартное и специальное программное обеспечение для занятий) и дополнительное оборудование (стандартный шахматный комплект с часами, стол, стулья и прочее) согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "шахматы"	Основное, дополнительное и вспомогательное оборудование согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "футбол"

Шахматы представляют собой полноправный, но специфический вид спорта во главе с Международной шахматной Федерацией, объединяющей 173 национальные шахматные федерации. В шахматном спорте существует строгая иерархия званий, развитая система чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр, регулярных турниров, национальных и международных лиг, шахматных конгрессов, значительное количество профессиональных спортсменов, тренеров, журналистов, функционеров, опирающихся на большое количество любителей игры.

Так как шахматы являются многокомпонентным средством воспитания и обучения и многогранным социальным феноменом, сформулируем методологическое определение шахматного спорта в узком и широком смысле.

В узком смысле шахматный спорт – собственно соревновательная деятельность, направленная на создание шахматных партий, в которой посредством отбора выявляются максимальные показатели интеллектуальных возможностей людей; целью шахматного спорта является определение и повышение максимальных показателей этих возможностей в результате спортивного отбора.

В широком смысле шахматный спорт, являясь многофакторным социокультурным синтезом элементов игры, науки, искусства и, создавая в виде конечного интеллектуального продукта шахматные произведения, может рассматриваться в качестве философии самосовершенствования личности.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 9 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта", успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отображена в Таблице №2.

**Таблица № 2**

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	9	2

### 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Общая физическая подготовка (%)	10 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 9
Техническая, тактическая подготовка (%)	40 - 58	40 - 58	50 - 70	40 - 60	30 - 57
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30 - 40	30 - 40	15 - 25	15 - 25	15 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (в %)	2 - 4	4 - 6	7 - 12	15 - 25	15 - 30

### 1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности

Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ "СШ "Смена", формируемым учреждением на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО "Воркута" на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Условия участия в спортивных соревнованиях определяются правилами вида спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, и положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанными и утвержденными организаторами данных мероприятий.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в учреждении в пределах целевой субсидии, выделяемой учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения на текущий год и обеспечен:

1. Проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
2. Питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
3. Спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Исходя из видов соревнований, различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

– *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в Таблице № 4.

**Таблица №4**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

<i>Виды спортивных соревнований</i>	<i>Этапы и периоды спортивной подготовки</i>				
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>	
Контрольные	3	5	5	4	4
Отборочные	-	2	3	4	5
Основные	-	1	1	2	3

**Виды соревнований**

Контрольные	Квалификационные турниры, этапы Кубка Воркуты
Отборочные	Первенство города, Первенство Республики Коми, Первенство или Чемпионат СЗФО
Основные	Первенство РФ, Всероссийские соревнования и турниры

**1.4. Режимы тренировочной работы**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования тренировочных групп и организации тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении "Спортивная школа "Смена", утвержденным приказом от 29 декабря 2018 года №369.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объём работы по программе спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели, из которых 40 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 9 недель в форме самостоятельной работы в период активного летнего отдыха и 3 недели в форме тренировочного сбора спортсменов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта "шахматы", постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в Таблице №5.

**Таблица №5**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	28
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9	14
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	468	728

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №6).

**Таблица №6**

**Перечень тренировочных сборов**

N n/n	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора (% от общего количества занимающихся)
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	

<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Учреждение в рамках реализации программ по спортивной подготовке руководствуется приказом Минздрава России от 01.03.2016 года №134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

Учреждение обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинских осмотров. Результаты врачебных и психологических наблюдений должны использоваться для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинскими противопоказаниями к занятиям шахматами являются психические расстройства и расстройства поведения.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учётом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и указанных в таблице № 2 настоящей Программы. Возраст занимающихся по программам спортивной подготовки определяется годом рождения.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции.

Психофизические требования определяют способности занимающегося к прохождению спортивной подготовки и его психофизиологические качества. Их суть заключается в отображении психических процессов (восприятие, память, мышление), психических состояний

(усталость, апатия, стресс, безразличие, тревожность, депрессия), внимания как состояния сознания, эмоциональных и волевых проявлений (сдержанность, индифферентность, настойчивость, последовательность, импульсивность). Психофизиологические качества являются основой эффективной подготовки. Некоторые из них играют, на первый взгляд, второстепенную роль. Если спортсмен не соответствует психофизиологическим требованиям, то негативные последствия такого несоответствия при неблагоприятных условиях практически неизбежны.

Психофизиологическая несоответствие требованиям спортивной подготовки особенно сильно проявляется в сложных ситуациях, в соревновательный период, когда необходима мобилизация всех личностных ресурсов для решения сложного нестандартного задания.

В шахматах необходима собранность, внимательность, терпение, умение владеть собой и понимать замыслы соперника. При отборе спортсменов для участия в соревнованиях, для подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо оценивать целостный образ личности, когда существенную роль играет не только шахматные знания, но и опыт работы с людьми, установки и ценностные ориентации, личные качества как основа профессиональной пригодности.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### **1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из проблем методики построения структуры многолетней тренировочной деятельности от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет "истощенным".

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В Таблице №5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

### 1.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных дисциплинах вида спорта "шахматы" в соответствии с присущими им правилами, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны и как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (Таблица № 4). Например, на первых этапах спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль над эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

### 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта "шахматы" и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования по виду спорта "шахматы". Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблицах № 7, 8.

Ежегодно учреждением осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению учредителем.

**Таблица №7**

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки*

<i>N n/n</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
<b><i>Основное оборудование, спортивный инвентарь</i></b>			
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Стол шахматный	штук	14
5.	Стулья	штук	14
6.	Часы шахматные	штук	14
<b><i>Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки</i></b>			
1.	Мат гимнастический	штук	2
2.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
4.	Секундомер	штук	2



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1

### 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с Положением о порядке комплектования тренировочных групп и организации тренировочного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении "Спортивная школа "Смена", утвержденным приказом от 29 декабря 2018 года №369.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице № 9.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "шахматы" и приведены в Таблице №10.

Таблица №9

**Количественный состав групп спортивной подготовки**

<i>Этап подготовки</i>	<i>Период</i>	<i>Количество занимающихся в группе</i>		
		<i>Минимальное</i>	<i>Оптимальное</i>	<i>Максимальное</i>
Этап начальной подготовки	1 год обучения	10	20	30
	2 год обучения	10	15	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2 год обучения	6	8	20
	3-4 год обучения	6	6	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год обучения	2	2	14
	Свыше года	2	2	14

Таблица №10

**Качественный состав групп спортивной подготовки**

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Период</i>	<i>Требования к уровню подготовки</i>	
		<i>Результаты выполнения этапных нормативов</i>	<i>Спортивный разряд или спортивное звание</i>
Этап начальной подготовки	1 год обучения	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, приобретение опыта участия в соревнованиях	-
	2 год обучения	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, приобретение опыта участия в соревнованиях	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год обучения	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, приобретение опыта участия в соревнованиях	III, II юношеский спортивный разряд
	2 год обучения	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, приобретение опыта участия в соревнованиях	I юношеский спортивный разряд
	3 год обучения	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, приобретение опыта участия в соревнованиях	III спортивный разряд
	4 год обучения	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, приобретение опыта участия в соревнованиях	II, I спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	Нормативы по ОФП, приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях, КМС, приобретение опыта участия в соревнованиях	Кандидат в мастера спорта

### **1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на указанных этапах должен быть не менее установленных настоящей Программой нормативов (Таблица №3).

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Индивидуальный план подготовки предназначен для того, чтобы спортсмен мог самостоятельно работать над улучшением (или сохранением) своих физических и специальных качеств, а также повысить своё техническое мастерство.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются в рамках индивидуальных тренировочных и теоретических занятий по рекомендациям (тренировочным планам), разработанным тренером.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальные тренировочные занятия включают комплексы упражнений для развития координации и выносливости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. Объем индивидуальных тренировочных и теоретических занятий составляет не более 9 недель.

### **1.11. Структура годичного цикла**

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные "блоки".

В годичном цикле различают три периода:

- ✓ Подготовительный;
- ✓ Соревновательный;
- ✓ Переходный (восстановительный).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации. Переходный период соответствует фазе временной ее утраты.

В Таблице №11 отображены уровни нагрузок исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

**Таблица №11**

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком "тяжелая" для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Цели и задачи спортивной подготовки**

Спортивная подготовка в шахматах - это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов.

Главная цель спортивной подготовки занимающихся - достижение высоких результатов в соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, республиканского, всероссийского, мирового).

Частичной целью является получение воспитанниками школы званий гроссмейстера, мастера спорта России, спортивных разрядов.

Основные задачи спортивной подготовки по шахматам:

1. привитие учащимся стойкого интереса к шахматному спорту;
2. приобретение учениками специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выступления в соревнованиях;
3. усвоение спортсменами основ психологической и физической подготовки;
4. воспитание высоких морально-этических качеств;
5. усвоение учащимися основных принципов шахматной эстетики (стремление к идеально точной игре, к поискам правильных и в то же время глубоких, оригинальных и внешне красивых решений за шахматной доской и т. п.), применение их в практической игре с целью совершенствования спортивного мастерства.

### **2.2. Содержание спортивной подготовки**

Поскольку шахматы относятся к так называемым гиподинамическим (т. е. не мышечным) видам спорта, в которых главная нагрузка приходится на интеллектуальные усилия, основным видом спортивной подготовки в них является специализированная шахматная подготовка. Ее составные части:

а) теоретическая подготовка - общая теория шахмат, теория дебюта, середины игры и эндшпиля, шахматная история и литература);

б) технико-тактическая подготовка - анализ партий и позиций, конкурсы решения композиций, комбинаций и др., индивидуальные занятия, участие в тренировочных соревнованиях).

Необходимыми вспомогательными частями спортивной подготовки в шахматах являются психологическая и физическая подготовки.

### **2.3. Принципы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка шахматиста имеет свою специфику, основанную преимущественно на таких принципах -

#### **а) педагогические (дидактические):**

*принцип сознательного и активного отношения занимающихся к тренировкам* (во время преподавания материала - чередование лекционной формы изучения темы с методом вопросов и ответов и т. д);

*принцип наглядности* (раскрытие темы на примерах из практики, показ партий, фрагментов, композиций с комментарием и совместным обсуждением);

*принцип систематичности* (занимающиеся должны иметь отдельные тетради для заметок с каждого тематического раздела теоретической и практической подготовки, где в систематизированном виде будет отражаться его курс от простого к сложному);

*принцип доступности* (успешно работают тренеры по шахматам, которые оживляют занятия и изложение темы остроумными образными аналогиями, сравнениями, меткими афористическими формулами);

*принцип индивидуализации* (с определенного этапа тренировок тренер должен уделять персональное внимание отдельным спортсменам, вплоть до работы с ними по индивидуальным планам);

#### **б) спортивные:**

*принцип направленности на высшие достижения* (опытные тренеры, которые нацеливают занимающихся на максимальную цель детства - стать гроссмейстером, чемпионом мира, побуждают их работать без всяких послаблений, как правило, достигают больших успехов);

*принцип универсальности* (тренер должен заботиться, чтобы каждый занимающийся овладел как можно большим объемом знаний, умений и навыков, был способен хорошо ориентироваться в самых разнообразных игровых ситуациях);

*принцип углубленной специализации* (при раскрытии индивидуальных способностей спортсмена рационально развивать его сильные черты, в то же время, не допуская регресса в других).

### **2.4. Возрастные особенности обучения на разных этапах многолетней подготовки**

#### *Этап начальной подготовки*

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Он считается самым благоприятным для начала регулярных занятий шахматами и изучение их базовых принципов.

Дети в этом возрасте легко "схватывают" учебный материал. Полученные в этом возрасте практические навыки закрепляются на десятки лет вперед.

Давно уже замечено, что шахматисты, которые начали систематически заниматься шахматами в юном возрасте, приобретают повышенную способность к быстрой ориентации в технически сложных позициях, к точному расчету форсированных вариантов, в частности в цейтноте и приближенной к нему обстановке, способны интуитивно находить оптимальное решение. Этим славились шахматные гении Х.-Р. Капабланка, С. Решевский, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, позже – Р. Фишер, А. Карпов, Г. Каспаров, в наши времена – В. Крамник, В. Ананд, М. Карлсен.

Замечено одновременно, что даже гроссмейстеры высокого класса, которые при разных обстоятельствах начали занятия шахматами в более позднем возрасте, чаще допускали существенные упущения и просчеты, даже находясь на вершине своей спортивной карьеры (М. Чигорин, М. Ботвинник, В. Корчной).

С другой стороны, продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 минут. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объема и умеренной интенсивности.

Занятия следует делать эмоциональными, многоплановыми. Количество одноразовых указаний надо ограничить. Основными методами должны быть наглядный и игровой.

#### *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Развитие подросткового организма, в частности интеллектуальных способностей, проходит интенсивно. Значительного развития достигает кора головного мозга. Вторая сигнальная система, слово приобретают все большее значение.

Дети в этом возрасте способны выдерживать повышенные общие нагрузки, сравнительно легко усваивают сложный теоретический материал. С другой стороны, в поведении подростка отмечается рост преимущества возбуждения над торможением. Реакции по силе и характеру чаще становятся неадекватными относительно тех факторов, которые их вызвали. Это требует от тренера на данном этапе проявлять больше терпения и настойчивости. Следует индивидуально и очень осторожно дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Важным звеном является "воспитание тормозов", создания спокойной обстановки, атмосферы доброжелательности и взаимопонимания.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Для юношеского возраста характерен высокий уровень функционального совершенства, готовности к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать заметного роста спортивных результатов, а в отдельных случаях даже получения мирового первенства (М. Чибурданидзе). В то же время некоторые спортсмены, не ощущая быстрого, прогресса в своей игре, начинают терять интерес к занятиям в школе, а то и вообще к шахматам. Важно, чтобы тренер нашел подход к таким занимающимся, сумел убедить их проявить терпение и настойчивость в занятиях, чтобы укрепить предпосылки для результативного "прыжка".

В этом возрасте отдельные подростки способны достигать резкого повышения спортивных результатов, выполнять мастерский, иногда и даже гроссмейстерские нормативы (Фишер, Юдит Полгар, Пономарев, Карякин, Магнус Карлсен).

## **2.5. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализация;
- единство физической, психологической, теоретической и тактико-технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке шахматистов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В виде спорта шахматы возрастные зоны первых больших успехов приходятся на возраст 12-14 лет, оптимальных возможностей в 18-25 лет, а наивысшие достижения 30 лет и старше.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов следует соблюдать следующее:

- установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка;
- установить "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Содержание работы с занимающимися определяется тремя факторами:

- спецификой ведения "спортивной борьбы";
- модельными требованиями квалифицированных спортсменов;
- возможностями спортсменов (возрастными особенностями).

Для планирования содержания занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

Также при планировании содержания занятий необходимо:

- определить целевые показатели: главные и промежуточные, по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса, в соответствии с этапом и циклом подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

## **2.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Существует несколько групп причин возникновения травм:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности;
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Занимающимся необходимо знать общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней;
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне (на занятиях по ОФП и СФП);
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление.

К занятиям допускаются лица прошедшие:

- инструктаж по охране труда;
- медицинский осмотр.



При проведении тренировочных и соревновательных мероприятий необходимо соблюдать:

- правила проведения занятий;
- расписание занятий;
- установленные режимы тренировки и отдыха;
- правила личной гигиены.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

***Требования безопасности для спортсменов перед началом занятий:***

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями (для занятий по ОФП и СФП);
- провести разминку (для занятий по ОФП и СФП);
- проверить исправность, устойчивость, чистоту оборудования и инвентаря.

***во время занятий:***

- строго соблюдать правила поведения в помещениях шахматного клуба, не бегать, не кричать, не спешить и не толкаться в коридорах и залах;
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- на занятиях по ОФП и СФП выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера;
- на теоретических занятиях следить за осанкой;
- во время затяжных шахматных партий вставать из-за стола, делать разминку.

***в аварийных ситуациях:***

- при плохом самочувствии прекратить занятия (партию) и сообщить об этом тренеру, либо судье;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру;
- при срабатывании пожарной сигнализации, либо других видимых аварийных ситуациях незамедлительно покинуть помещение.

***по окончании занятий:***

- привести учебное место в порядок, расставить шахматные фигуры, выключить часы, задвинуть стул;
- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место (на занятиях ОФП, СФП);
- снять спортивную форму и обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

***Требования безопасности для тренеров и судей соревнований***

- тренер обязан до начала тренировки (соревнования) лично проверить место проведения занятий и инвентарь;
- занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений, температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам;
- тренер должен строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий;
- работа спортсменов на занятии в классе и игровом зале разрешается только в присутствии тренера;
- во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера;
- во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом спортсменов из класса;
- тренер, занимающиеся со спортсменами младшего возраста, по окончании занятий должны передать их родителям;

- спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям правил поведения, пожарной безопасности и правил входа и выхода;
- при командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов;
- на соревнованиях и тренировках необходимо иметь кулер для соблюдения питьевого режима;
- на соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

## **2.7. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, теоретической, технико-тактической, психологической подготовки и развитие логического мышления.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Эффективность динамики нагрузок каждого цикла подготовки шахматистов зависит от соотношения:

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

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

*целенаправленным*, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы; перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

*всесторонним*, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки; конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию спортсмена, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- *величине* - объему и интенсивности;
- *специализированности* - специфические и неспецифические нагрузки;
- *направленности* - за счет, каких источников энергии выполняется работа: аэробных, анаэробных, смешанных.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в шахматах от детского возраста до взрослых занимающихся является преемственность предельно допустимых

тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически (в определенные микроциклы) применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсменов на соревнованиях соответствующего уровня. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны. Одни соревнования должны быть главными (**основные**, таблица 4), другие – важными (**отборочные**), третьи – контрольно-подготовительными (**контрольные**). Для ведущих спортсменов главными могут быть чемпионаты и первенства мира и Европы, чемпионаты и первенства РФ. Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство субъекта, округа и т.п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальной готовности к достижению спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- интеллектуальная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Соотношения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерных тренировочных планах МБУ "СШ "Смена", по виду спорта "шахматы", рассчитанных на 52 недели (таблица №12).

Таблица №12

### ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения "Спортивная школа "Смена" по виду спорта «шахматы» из расчёта 52 недели  
(40 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 9 недель в форме самостоятельной работы в период активного летнего отдыха и 3 недели в форме тренировочного сбора спортсменов)

№ п/ п	Раздел подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						ССМ  без ограничений  (часов)
		НП		ТСС				
		До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
		1 год  (часов)	2 год  (часов)	1 год  (часов)	2 год  (часов)	3 год  (часов)	4 год  (часов)	
1	Общая физическая подготовка	16	24	16	16	20	20	48
2	Специальная физическая подготовка	-	-	16	16	20	20	48
3	Теоретическая, психологическая подготовка, развитие логического мышления	94	120	90	90	107	107	192
4	Техническая, тактическая подготовка	115	144	183	183	192	192	478
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	21	43	43	120	120	336
6	Медико-восстановительные мероприятия	2	5	6	6	15	15	12
7	Аттестация, контрольное тестирование	6	6	6	6	6	6	6
8	<b>Итого часов</b> (в условиях спортивной школы)	<b>240</b>	<b>320</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>480</b>	<b>480</b>	<b>1120</b>
7	Тренировочные сборы	18	24	27	27	36	36	84
8	Самоподготовка	54	72	81	81	108	108	252
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>1456</b>

## **2.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться, как на предстоящий год, так и на отборочный двухлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, должны определяться контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

При планировании спортивных результатов должны учитываться следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий видом спорта и конкретной спортивной дисциплиной;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут варьироваться в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. В этом случае тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

## **2.9. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности шахматиста на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Выделяются следующие разновидности контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Врачебный контроль осуществляется на базе кабинета спортивной медицины. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр, проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование, проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль проводится:

*предварительно* - при поступлении в спортивную школу и *периодически* (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (шахматами);
- выявление у занимающегося противопоказаний к занятиям шахматами и необходимости

коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма (переносимость нагрузок).

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие формы (Таблица №13).

**Таблица №13**

***Показатели и методы педагогического контроля***

<b>№</b>	<b>Виды педагогического контроля</b>	<b>Сроки</b>	<b>Оцениваемые характеристики</b>	<b>Методы педагогического контроля</b>
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	оперативный, текущий, этапный	специализированность, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным;  направленность, которая проявляется в воздействии тренировочного упражнения на развития того или иного качества  координационная сложность, влияющая на величину тренировочного эффекта;  величина, определяющая степень воздействия упражнений на организм спортсмена.	сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	этапный	уровень развития физических способностей	
3	Контроль над технической подготовленностью	текущий, этапный	объём техники; разносторонность техники; эффективность техники; освоенность	

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовленности занимающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП и СФП шахматистов осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Для контроля за функциональным состоянием могут использоваться показатели частоты сердечных сокращений. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется использовать исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы. Например, проведения пробы Руффье-Диксона.

Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки, общие неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, "психофункциональный" резерв. Профиль личности целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. Специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

## **2.10. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Теоретическая подготовка** на разных этапах спортивной подготовки имеет качественные особенности.

На *этапе начальной подготовки* спортсмен должен получить основной объем теоретических знаний, подкрепленный соответствующим объемом практических умений и навыков, во всех разделах шахматной мастерства. Дети, которые смогли освоить эти достаточно высокие программные требования, имеют все основания для дальнейшего повышения своего класса игры и достижения результатов высокого уровня.

На *этапе спортивной специализации* занимающиеся в тренировочных группах овладевают теми же разделами шахматной теории, но на более сложном уровне. Значительно больше времени уделяется их самостоятельной работе над освоением тех или иных тем.

На *этапе совершенствования спортивного мастерства*, где к занятиям допускаются только воспитанники школы уровня кандидатов в мастера спорта, теоретическая подготовка приобретает уже не столь лекционный, как консультативный характер. Тренер и спортсмены совместно занимаются сложной аналитической работой над шахматным материалом, который имеет непосредственное отношение к конкретной теоретической и технико-тактической подготовке воспитанников школы.

Проблема рационального планирования учебно-тренировочного процесса заключается в согласовании довольно жесткого лимита учебных часов с огромным объемом теоретического программного материала и обязательной потребностью уделять значительную часть времени технико-тактической подготовке шахматистов.

Исходя из соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (таблица №3) для занятий в конкретной тренировочной группе, весь годовой лимит распределить между видами спортивной подготовки в общем тренировочном плане (таблица №12).

### **Основные темы и содержание специализированной подготовки теоретического и практического (техническая и практическая подготовка) материала**

*Этап начальной подготовки – 1 год обучения.*

#### **I. Вступительный исторический обзор.**

*Содержание занятий*

История возникновения шахмат. Легенды о происхождении шахмат и названия игры, о невероятном количестве зерен на шахматной доске.

### *Методические рекомендации*

Главная цель занятий - повысить интерес детей к шахматам, в то же время тренеру следует учитывать их возрастные особенности. Вступительная беседа в течение одного занятия не должна превышать по продолжительности 15-20 мин., быть доступной для детей. Она будет восприниматься занимающимися активнее, если тренер проиллюстрирует ее небольшими, но интересными историческими подробностями.

Суть легенд, которые рассказывают о рождении шахмат в древней Индии, - в образном прославлении могущества человеческого разума, его преимуществе над грубой силой. Путь распространения шахмат в первом тысячелетии нашей эры из стран Востока в Европу и в Россию. Шахматные сюжеты в былинах времен Киевской Руси (о богатыре и умелом шахматисте Михаиле Потыке, о поединке за шахматной доской князя Владимира Красное Солнышко с дружиной боярина Ставром Годиновичем и другие).

## **II. Правила игры. Шахматная нотация**

### **1. Шахматная доска и фигуры**

#### *Содержание занятий*

Базовые понятия: шахматная доска, поле, линия, вертикаль, горизонталь, диагональ. Правило расположения шахматной доски: в правом углу - белое поле. Названия линий и полей. Названия фигур и пешек. Начальная позиция. Правило: "ферзь любит свой цвет". Понятие: королевский фланг, ферзевый фланг, центр. Запись начальной позиции.

#### *Методические рекомендации*

Чтобы занимающиеся быстрее освоили материал темы, можно воспользоваться какими-то образными сравнениями (например, название вертикали - название "улицы", номер горизонтали - номер "дома", название поля - его "адрес"). Правило записи поля: сначала - буква, затем - цифра. Правило записи расположения фигуры: сначала - ее сокращенное название, затем - название поля. Во время занятий занимающиеся должны потренироваться в правильной записи позиции, соблюдая следующие правила:

- 1) сначала записывают расположение белых фигур, затем - черных;
- 2) последовательность записи: король, ферзь, ладьи, слоны, кони, пешки;
- 3) фигуры обозначаются первой большой буквой своего названия (за исключением короля - Кр), пешки - маленькой "п";
- 4) при наличии одноименных одноцветных фигур ранее указывают ту из них, которая стоит ближе к вертикали "а", а если обе стоят на одной вертикали, то ту, которая ближе к первой горизонтали;
- 5) записав размещения одноцветных фигур, в скобках указывают их количество. Следует приучить учащихся к правильной технике записи с самого начала.

### **2. Игра и результат**

#### *Содержание занятий*

Общее определение хода и взятия. Право первого хода.

Ладья. Слон. Ферзь. Конь.

Пешка. Взятие пешки. Превращение пешки.

Понятие о нападении и защите.

Король. Шах. Мат. Пат. Вечный шах. Рокировка.

Результат партии - выигрыш или ничья. Разновидности ничьей. Запись ходов в партии.

Полная и сокращенная нотация.

#### *Методические рекомендации*

Как правило, далеко не все, кто приходит в спортивную школу, даже умея играть в шахматы, хорошо знакомы со всеми правилами игры. В частности, трудности вызывают правила превращение пешки, взятие на проходе, рокировки и прочее. Надо не жалеть времени на как можно более прочное усвоение детьми всех основных правил. Если нужно, этой теме следует



посвятить несколько занятий с повторением усвоенного материала, практическими упражнениями, в которых применяются те или иные сложные правила.

Для каждой фигуры установлены свои правила хода (перемещения) по полям шахматной доски.

Ход может быть сделан на свободное поле или на поле, занятое фигурой соперника. Взять (побить) - значит сделать ход на поле, занятое фигурой соперника, при этом фигура или пешка противника снимается с доски. Взятие выполняется за один ход и не обязательно: можно бить, можно не бить.

Ладья ходит и бьет фигуры по прямым линиям (горизонталям и вертикалям), на которых она находится.

Слон ходит и бьет по косым линиям (диагоналям), на которых он находится. В начальной позиции один из слонов каждого противника стоит на черном поле, другой - на белом. Слон, ходящий по белым полям, называется белопольным. Слон, ходящий по черным полям, называется чернопольным.

Ферзь ходит на любое поле по горизонтали, вертикали или диагонали, на которых он находится. Таким образом, ферзь сочетает свойства ладьи и слона. В англоязычных странах ферзя называют королевой.

Конь - фигура хитрая. Двигается и бьет так: два поля по вертикали, один по горизонтали или два по горизонтали, одно по вертикали в разные стороны. Поэтому ход коня похож на букву "Г". С белого поля конь прыгает на черное, с черного - на белое. Конь - единственная фигура, которая может перепрыгивать через свои или чужие фигуры, или пешки, которые при этом остаются на месте. Ход коня завершается взятием "чужой" фигуры, если она находится на конечном поле его движения.

Пешка ходит вперед по вертикали на одно поле, но при выполнении хода из начального положения дано право выбора: сделать ход пешкой на одно поле или два поля. Пешка, которая уже ходила, теряет право передвинуться на два поля. Назад пешка не ходит и не бьет, в отличие от фигур. Пешка бьет не так как ходит! Взять фигуру партнера пешкой можно только наискосок (по диагонали), вперед на ближайшее поле. (Исключением из этого правила является взятие "на проходе"). Белые пешки перемещаются только в сторону восьмой горизонтали, черные пешки - только в сторону первой горизонтали.

Пешка, достигшая последней горизонтали, снимается с доски и заменяется любой фигурой того же цвета, кроме короля. В этом случае чаще всего пешку заменяют ферзем. Если все восемь пешек достигнут последней горизонтали, то на доске теоретически может оказаться, например, 9 ферзей или 10 коней одного цвета.

Если пешка, передвигаясь два поля, пройдет поле, находящееся под ударом пешки противника, то последняя ответным ходом имеет право её взять, а сама становится на поле, которое она простреливала. Это и есть правило взятия "на проходе".

Король, как и ферзь, ходит в разные стороны, но только на соседнее поле. Он единственная шахматная фигура, которую по правилам нельзя подставить под бой фигуры соперника, нельзя оставить под боем, поэтому и побить короля нельзя. Король может взять любую фигуру, не имеющую защиты.

Кроме того, королю один раз за все время партии предоставляется право сделать особый ход - рокировку. Рокировка - одновременное (в один ход) перемещение короля и ладьи. Причем король перемещается первым на два поля в сторону ладьи, которая потом переставляется через короля и ставится с ним рядом.

Короткая рокировка осуществляется с ближней от короля ладьей. Длинная с дальней.

Рокировка невозможна, если:

а) король или ладья уже ходили в партии;

Рокировка временно невозможна, если:

б) между королем и ладьей находятся другие фигуры;

в) король находится под нападением (шахом) или может попасть под нападение (шах) в результате рокировки;

г) поле, которое пересекает король, находится под ударом.

Если игрок сначала коснулся ладьи, а потом короля, то рокировка невозможна, и следует сделать ход этой ладьей.

Партию выигрывает игрок, который поставил мат королю соперника. Партию выигрывает игрок, соперник которого заявляет, что он сдается.

Не всегда шахматная партия заканчивается победой одного из соперников. Партия заканчивается ничью, когда возникает позиция, в которой ни один из игроков не может поставить мат королю соперника любой серией возможных ходов. Считается, что партия пришла к "мертвой позиции". Простейший пример, на доске остались только короли. По правилам игры короли не имеют права подходить друг к другу и, следовательно, не могут ни объявить шах, ни поставить мат своему сопернику. Поэтому дальнейшая игра не имеет смысла. Ничейными считаются и такие позиции, в которых один из партнеров хотя и имеет преимущество в силе, но ее недостаточно для того, чтобы поставить мат одинокому королю соперника.

К ничьей приводит и вечный шах. Партия может закончиться ничьей, если одинаковая позиция возникла на доске трижды.

Партия может закончиться ничьей, если последние 50 ходов подряд сделаны каждым игроком без передвижения пешки и без взятия любой фигуры.

Если ни один из соперников не видит путей выигрыша или поиск выигрыша связан с чрезмерным риском, то возможен ничейный результат в случае взаимного согласия игроков: один из них предлагает ничью, а другой соглашается с предложением. При условии отклонения ничьей партия продолжается.

Еще один из случаев возникновения ничьей - это "пат". Это положение в партии, когда у игрока, который должен ходить, нет возможного хода, а его король не находится под шахом.

Чаще всего пат возникает из-за нерадивости в выигрышных позициях, торопливости и неосмотрительности соперника, имеющего значительное преимущество.

Цель шахматной партии - поставить мат королю соперника. Научить детей ставить мат - важнейшая задача первого года обучения. Ведь основой всех матовых комбинаций, да и собственно шахмат, есть упражнения на мат в один ход. Необходимо знать все **типовые матовые идеи**. Тем более, что в современных шахматах судьба партий часто решается в условиях недостатка времени на обдумывание. И если в детстве не решил большое количество задач на мат в 1 ход, то рано или поздно это скажется. Подобных базовых задач должно быть очень много.

Умение поставить мат в один ход - важнейший шахматный элемент, база для понимания шахмат, для творчества, для формирования способности действовать в уме. Детям нужно в полной мере ощутить гармонию взаимодействия фигур при постановке мата.

Полезно использовать задания, в которых необходимо найти возможное решение и за белых, и за черных. Использование принципа "2 в 1" решает важнейшую задачу – научить детей младшего возраста играть и белыми, и черными фигурами, устранить "комплекс белого цвета" (дети должны получать удовольствие от игры любым цветом!).

Шах - это нападение на короля. Тот из соперников, у которого король попал под шах, должен защитить своего короля, чтобы продолжить игру. Защитить короля можно несколькими способами:

1. Побить фигуру или пешку, напавшую на короля, если они находятся под боем. Понятно, что этот способ нельзя использовать, если шах объявляют сразу 2 фигуры. Такой шах называется двойным.

2. Пойти королем на поле, не находящееся под ударом соперника.

3. Защититься от атакующей фигуры своей фигурой (перекрыться). Этот способ нельзя использовать, если шах объявляют конь или пешка.

Объявлять шах вслух не обязательно.

Вечный шах - серия ходов, от которых король не может укрыться.

## ТИПОВЫЕ МАТОВЫЕ ИДЕИ

Мат - это нападение на короля, от которого нет защиты. С объявлением мата вражескому королю цель шахматной игры считается достигнутой, и партия прекращается. По современным правилам "объявить мат" совсем не значит произнести это слово вслух. Достаточно сделать ход, после которого на доске возникнет положение мата.

При игре на мат в один ход фигуры могут выполнять разные задачи:

1. Одна (иногда две) из фигур может только объявлять мат, а другие фигуры помогают ей, контролируя пути отхода вражеского короля.

2. Одна из фигур может не только объявлять мат, но и одновременно осуществлять контроль некоторых полей отхода вражеского короля, а другие фигуры, помогая ей, контролируют остальных полей бегства вражеского короля.

Понятно, что легче поставить мат на краю доски (а легче всего - в углу), где подвижность короля уже ограничена.

При объявлении мата могут быть использованы приемы открытого и двойного шаха, связывания и блокировки. Таким образом, уже на этом этапе можно начинать знакомство с элементарными приемами шахматной тактики.

Если фигура прикрывает своего короля от атаки дальнбойной фигуры соперника, то считается, что она связана полной связкой. Такая фигура неподвижна или может передвигаться лишь по линии связки.

При блокировке свои же фигуры мешают королю. Показать самые простые примеры спертого мата.

Линейный мат ставится на краю доски линейными фигурами (ладья, ферзь). В рисунке эполетного мата фигуры-предатели выглядят как погоны (эполеты) на плечах короля.

Параллельно с освоением общих технических правил игры следует рассказывать занимающимся о важнейших правилах ведения партии за шахматной доской: "тронул - ходи", "поправляю", "отпустил руку - ход сделан", "ходов назад не берут", "рокировку начинает не ладья, а король" и другие. Следует уделить должное внимание правилам спортивной этики (правильного, корректного поведения во время игры: "не мешай противнику", "не пользуйся подсказками и сам никому не подсказывай" и тому подобное. Требовательность в отношении соблюдения всех спортивных правил должна твердо проявляться с самого начала занятий. Причем надо требовать от занимающихся, чтобы они придерживались этих правил не только в турнирах, но и в товарищеских партиях.

Следует также с самого начала приучить занимающихся правильно пользоваться шахматной нотацией, посвящая этой теме специальные упражнения во время занятий и домашние задания.

На последующих этапах (после изучения всех шахматных правил) занимающиеся должны научиться записывать свои партии и самостоятельно пользоваться шахматной литературой.

Правила записи партии. Каждая фигура обозначается первой большой буквой своего названия. Ход фигуры записывается с помощью обозначение поля, на которое она ходит. Например, Фс5 (ферзь пошел на поле с5), Кре1. Для пешек указывают только поля, на которые они перемещаются. Например, е5, а5. Перед записью хода ставится его номер. Если фигура совершает взятие, может быть вставлен символ "х" между сокращенным названием рассматриваемой фигуры (кроме пешки) и полем, на которое фигура передвинута. Например, Схе5, Кхf3, Лхd1. Если взятие совершает пешка, то сначала должна быть записана вертикаль, которую покидает пешка, затем может быть вставлен символ "х", а затем поле, на которое она перемещается. Например, dxe5, gxf3, axb5. В случае "взятия на проходе" в конце может быть добавлено "е.р.". Например, exd6 е.р.

Если две одинаковые фигуры могут пойти на одно и то же поле, то необходимо еще указывать горизонталь или вертикаль, на которой раньше стояла фигура, которая сделала ход. Например, Ксе2 (конь с вертикали "с" пошел на е2). Для обозначения превращения пешки в конце записи хода указывается обозначение фигуры, в которую он превратился. Например, е8Ф (пешка

пошел на e8 и превратился в ферзя); cxd1K (пешка взял фигуру на d1 и превратился в коня). Короткая рокировка обозначается 0-0. Длинная рокировка обозначается 0-0-0. Шах обозначается знаком "+" в конце записи хода. Мат обозначается знаком "#" или "++" в конце записи хода.

Ранее знаком "++" иногда обозначали двойной шах, а мат обозначали знаком "x", взятие указывалось знаком ":". В книгах прошлых лет часто использовали так называемую полную нотацию. При записи хода полной нотацией указывается поле, на котором фигура стоит, и через дефис поле, на которое она ходит. Например, Kg1-f3 (конь с поля g1 пошел на поле f3).

В шахматной литературе можно встретить в текстах партий также знаки, используемые для краткого комментирования.

Укажем значение некоторых из них:

- ? плохой ход
- ?? грубая ошибка
- ! сильный ход
- !! очень сильный ход
- !? ход, заслуживающий внимания
- ?! сомнительный ход
- +– у белых решающее преимущество
- +/- у белых преимущество
- +/= у белых небольшое преимущество
- = равная позиция
- =/+ у черных небольшое преимущество
- /+ у черных преимущество
- + у черных решающее преимущество

Тренер должен осознать, что фундамент шахматной культуры в его учеников закладывается уже на начальной стадии обучения.

### **III. Сравнительная ценность фигур**

#### Содержание занятий

Каждая фигура в зависимости от "боевых свойств" имеет свою ценность. Условная, единица приблизительной сравнительной силы (ценности) фигур - одна пешка. В современной практике ориентируются на такую шкалу: ценность коня или слона - 3 единицы, ладьи - 5, ферзя - 9. Исключительная ценность короля.

Ферзь и ладья - "тяжелые" фигуры, слон и конь - "легкие". Преимущество ладьи над легкой фигурой имеет в шахматах специальное название - "преимущество в качестве", или просто "качество". Понятие о размене. Разновидности размена:

- 1) обмен одноименными или равноценными фигурами;
- 2) равноценный обмен разноименными фигурами.

Понятие о материальном равновесии. Разновидности материального равновесия:

- 1) наличие одинакового количества, одноименных фигур и пешек;
- 2) наличие разноименных фигур, ценность которых примерно одинакова.

Понятие о материальной компенсации.

Понятие о материальном превосходстве. Разновидности материального преимущества:

- 1) наличие дополнительной фигуры или пешки при условии равноценности других фигур;
- 2) преимущество в ценности разноименных фигур.

Специфика шахматного термина "лишняя фигура" в значении "на фигуру больше". Понятие о жертве и о позиционной компенсации за материальные потери.

Понятие абсолютной и относительной ценности фигур. Влияние позиции на ценность фигур. Понятие позиционного превосходства и позиционного равновесия на элементарных примерах.

#### Методические рекомендации

Рассматривая тему шкалы ценностей, следует иметь в виду, что в ряде работ (преимущественно изданных в первой половине XX столетия) предлагался немного другой

вариант: легкая фигура – 3.5, ладья - 5, ферзь - 10. Неоднозначность оценок вытекает из того, что на практике легкая фигура с двумя пешками чаще превосходит ладью, две легкие фигуры примерно равноценны ладье и двум пешкам, а три легкие фигуры - двум ладьям, последние же чуть сильнее, чем ферзь. Но современная шкала удобна для начинающих, так проще; к тому же она применяется в большинстве компьютерных программ.

Самая сильная фигура - это ферзь, а наиболее слабая - пешка. Король - это главная и бесценная фигура, поскольку от судьбы короля зависит исход шахматной борьбы.

Сила фигур может меняться в зависимости от позиции, создавшейся на доске. Фигуры, кроме ладьи, контролируют (бьют) больше полей, если они находятся в центре доски. Например, конь, находящийся в углу доски, может сделать только два различных хода, а в центре доски - 8. Важно помнить, что ценность фигур в первую очередь зависит от того, какую работу они выполняют на доске.

Задача тренера подыскать доступные для занимающихся иллюстративные примеры, которые помогли бы им закрепить теоретический материал. Темы этого раздела полезно еще не раз рассматривать в дальнейшем на углубленной основе.

#### **IV. Простейшие окончания**

##### *Содержание занятий*

Король и различные фигуры против одинокого короля. Понятие "выигрышная позиция". Ее разновидность - решающее материальное преимущество. Техника ее реализации в ситуациях с двумя ладьями, ладьей, ферзем против одинокого короля. Понятие о план. Понятие об ошибке.

Понятие "ничейная позиция" ее разновидность - недостаточное материальное преимущество. Ситуация "король и легкая фигура против короля" - пример "теоретической ничьей". Ситуация "король и два коня против короля" - пример, когда материального преимущества недостаточно для выигрыша при условии безошибочной обороны.

Король и пешка против короля. Правило "квадрата" – помогает сразу определить, выигрышная позиция или ничейная, когда король не может поддержать свою пешку. Выигрышные и ничейные позиции в случаях, когда король помогает своей пешке. Борьба за оппозицию.

##### *Методические рекомендации*

Рассматривая окончание с ферзем, надо указать на возможность пата. Что касается окончаний с двумя легкими фигурами против одинокого короля, то они из-за определенной сложности, как показывает практика, трудно воспринимаются начинающими, особенно окончания со слоном и конем. Поэтому на данном этапе достаточно только сообщить занимающимся, что такие окончания являются выигрышными, и продемонстрировать простейшие примеры, отложив освоение всей техники выигрыша на более поздний период. Что же касается других ситуаций, особенно с королем и пешкой против короля, то следует добиваться от занимающихся уверенного владения техникой игры в типовых позициях. К детальному изучению этого эндшпиля, который относится к фундаментальным, можно возвращаться несколько раз в течение этапа обучения.

Следует подобрать примеры, когда одна из сторон, зная, какая позиция является выигрышной, а какая - ничейной, сводит игру к нужной ей ситуации.

#### **V. Как начинать партию**

##### *Содержание занятий*

Понятие о трех стадиях шахматной партии. Понятие "шахматная стратегия" в элементарном значении - составление и осуществление плана игры.

Основные правила стратегии в дебюте:

- развитие фигур;
- борьба за центр;
- безопасность короля.

Понятие "ошибочная стратегия". Ее разновидности:

- ложный план;
- бесплановая игра.

Типичные стратегические ошибки в дебюте.

Понятие темпа и темповой игры.

Понятие "шахматная тактика" в элементарном смысле – способы создания и отражения прямых угроз королю и другим фигурам.

Типичные тактические ошибки в дебюте. Специфика шахмат: тактическая ошибка может сразу привести к катастрофе. Разновидности тактических ошибок в дебюте:

- случайные тактические ошибки;
- тактические ошибки, являющиеся закономерным следствием предыдущих стратегических ошибок.

Причины тактических ошибок:

- незамеченная угроза;
- просчет, когда отражают одну угрозу и допускают другую;
- "зевок" - невынужденный слабый ход в позиции.

Ловушки в дебютах.

Методические рекомендации

Общая стратегия дебюта основана на следующих основополагающих принципах:

- захват центра пешками;
- быстрое развитие фигур (в первую очередь легких);
- обеспечение безопасности короля (рокировка);
- соединение тяжелых фигур;
- связь плана мобилизации сил с миттельшпилем и эндшпилем;
- противодействие планам соперника.

Каждое занятие целесообразно начинать не с теории, а с какого-нибудь интересного практического примера, где одна из сторон играет по всем правилам стратегии и тактики, другая же их нарушает и несет за это наказание в виде мата или серьезных материальных потерь.

Умело разыгранный дебют добавляет игроку уверенности в дальнейшей игре, способствует разработке конкретного плана, ставит нелегкие проблемы перед соперником.

Легкомысленная игра может привести к катастрофе уже в дебюте:

**1.f4 e6 2. g4?? Фh4#**

Конечно, надо быть шахматистом очень низкой квалификации, чтобы получить мат, играя белыми, уже на втором ходе. Его шахматисты называют еще "дурацким матом", настолько комично и бессмысленно разыграли белые дебют.

Довольно часто в практике начинающих можно встретить так называемый "детский мат":

**1.e4 e5 2. Сс4 Сс5 3.Фf3 Кс6?? 4.Фxf7#**

А вот еще одна короткая партия:

Керес – Арламовский, 1950

**1.e4 c6 2.Кс3 d5 3.Кf3 dxe4 4.Кxe4 Кf6 5.Фе2 Кbd7 6.Кd6#**

В основном дебютные катастрофы случаются в партиях любителей, неопытных игроков. Но далеко не редкость, когда и прославленные гроссмейстеры теряют бдительность. Можно подобрать много таких примеров.

Ибрагимов (2590) – Желнин (2490), Москва, 1998

**1.d4 d6 2.Кf3 Кd7 3.e4 g6 4.Сс4 Сg7 5.Сxf7+ [5.Сxf7+ Кpxf7 6.Кg5+ Кpe8 (6...Кpf6 7.Фf3#+- ) 7.Кe6+-] 1-0**

Де ла Паз (2437) – Воль (2418), Гавана, 2001

**1.e4 e5 2.Кf3 d6 3.Сс4 Се7 4.c3 Кf6 5.d3 0-0 6.Сb3 Кbd7 7.0-0 Ле8 8.Сxf7+ [8.Сxf7+ Кpxf7 9.Кg5+ Кpg8 10.Кe6+-] 1-0**

Широв (2740) – Бареев (2675), Новгород, 1994

**1.e4 e6 2.d3 d5 3.Кd2 Кf6 4.Кgf3 b6 5.c3 c5 6.g3 Са6 7.c4 dxe4 8.dxe4 Сb7 9.Сg2 Фс7 10.e5 Кg4 11.0-0 Кс6 12.Ке4 Лd8 13.Фа4 Фd7 14.Сg5 Ксxe5?? [14...Кd4] 15.Лad1 1-0**

Шахматист с первого хода должен проявлять максимум внимания и изобретательности. Иначе катастрофы не миновать.

"Одна черта, наряду с другими, определяет шахматную силу: непоколебимое внимание, которое абсолютно должно изолировать игрока от всего внешнего мира", - подчеркивал Александр Алехин.

Как же играть в дебюте, какие начала выбирать, какого стиля придерживаться?

При всем разнообразии и глубине древней игры можно выделить основные требования дебютной стратегии, которые прошли испытание в течение столетий и которые рекомендовано последовательно и неуклонно придерживаться.

Быстрое развитие фигур. Чем быстрее игрок разовьет фигуры, мобилизует свои силы, тем больше у него шансов завладеть инициативой, успешно атаковать вражеского короля или перейти в решительное контрнаступление. Упустить, потерять время (или, как говорят шахматисты, потерять один или несколько темпов) - значит отстать в развитии, потерять инициативу, уменьшить шансы на победу.

Некоторые практические советы:

- развить сначала легкие фигуры (в первую очередь одного из коней);
- сделать рокировку;
- не ходить одной и той же фигурой;
- не делать бесцельных ходов ферзем, который легко может быть атакован фигурами соперника;
- не увлекаться материальными завоеваниями в ущерб развитию фигур и позиционным выгодам.

*Овладение центром.* Еще первый чемпион мира Стейниц отмечал: "в дебюте желательно захватить центр (например, пешками e4 и d4). Если можно осуществить взятие на выбор двумя разными пешками, то лучше взять пешкой по направлению к центру доски, чем к флангу".

Фактически разыгрывания дебюта не что иное, как борьба за центр. Кто владеет им, тот имеет лучшие шансы в игре. Гроссмейстер Ю. Авербах писал: "Центр - как бы высота, господствующая над местностью. Борьба за центр - одна из главных задач при разыгрывании дебюта. Тот, кто господствует в центре, как правило, господствует на всей доске".

*Гармоничное пешечное расположение.* Чтобы развить свои фигуры, следует обязательно выполнить несколько ходов пешками. Но делают это осмотрительно, потому что пешки назад не ходят. Кроме того, если сломя голову подвинуть их вперед, то открывается оперативный простор для фигур соперника и ослабляется позиция собственного короля. К тому же пешки могут стать объектом нападения.

Прежде чем начать знакомство и изучение шахматных дебютов, следует запомнить такие слова Х.-Р. Капабланки: "Никогда не довольствуйтесь простым заучиванием на память какой-либо серии теоретических ходов в дебюте или иной стадии игры, а старайтесь уяснить себе причины каждого хода в этой серии".

Сила шахматиста определяется не количеством изученных вариантов, а их пониманием, точностью оценки, умением применять.

Чтобы свести к минимуму количество тактических упущений в практике спортсменов, можно порекомендовать им известный прием: после каждого хода соперника начинать и заканчивать свои рассуждения ответом на контрольный вопрос - что мне грозит?

С самого начала обучения стоит обращать внимание занимающихся на поля, которые в дебютной стадии могут стать самыми уязвимыми.

Если в начальной шахматной позиции попробовать определить наиболее слабый пункт в позиции черных, то, несомненно, будет названо поле f7, защищаемая одним королем (в лагере белых соответственно - поле f2). Поэтому нападение на это поле и даже жертва слона или коня за пешку f7 (f2) с разрушением пешечного прикрытия короля - это темы комбинаций, проведенных во многих партиях.

Начинающие шахматисты часто проигрывают пешку f7 без всякой компенсации. Например, в защите Филидора после ходов

1. e4 e5 2. Kf3 d6 3. Cc4 Kc6 4. Kc3 Kf6? (Следовало играть 4. ... Ce7) белые выигрывают пешку ходом 5. Kg5.

Рассмотрим несколько примеров комбинационных ударов по пункту f7 (f2).

Гольцгаузен - Тарраш, Германия, 1912

1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cc4 Ce7 4. d4 exd4 (*Лучше 4. ... d6, удерживая центр*) 5. Kxd4 d6 6. 0-0 Kf6 7. Kc3 0-0 8. h3 Le8 9. Le1 Kd7? (*Теперь следует типичная жертва слона на f7*) 10. Cxf7+! Kpxf7 11. Ke6! Kpxe6 12. Фd5+ Kpf6 13. Фf5#

Гофман - Петров, Варшава, 1844

1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cc4 Cc5 4. c3 Kf6 5. d4 exd4 6. e5 Ke4? (*сильнее 6. ... d5!*) 7. Cd5 Kxf2?! 8. Kpxf2 dc+ 9. Kpg3 cxb2 10. Cxb2 Ke7 11. Kg5? Kxd5 12. Kxf7

12. ... 0-0!! (*Рокировка в момент, когда ферзь и ладья под боем! Жертвуются ферзь, но пара черных слонов и ладья f8 растерзают беззащитного белого короля*) 13. Kxd8 Cf2+ 14. Kph3 d6+ 15. e6 Kf4+ 16. Kpg4 Kxe6 17. Kxe6 Cxe6+ 18. Kpg5 Lf5+ 19. Kpg4 h5+ 20. Kph3 Lf3#

Крогиус - Аратовский, Саратов, 1945

1. e4 e5 2. Kf3 d6 3. d4 Kd7 4. Cc4 c6 5. Kg5 Kh6 6. a4 (*Коварная ловушка, в которую попадают черные*) 6. ... Ce7 7. Cxf7+!! Kxf7 8. Ke6 Фb6 9. a5 Фb4+ 10. c3 Фc4 11. Kc7+ Kpd8 12. b3, и черные сдались, поскольку теряется ферзь.

А вот как белые атакуют пункт f7, а черные - f2 в одном из вариантов защиты двух коней.

Апарцев - И.Зайцев, Москва, 1963

1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cc4 Kf6 4. Kg5 Cc5!? 5. Kxf7 (*Надежнее 5. Cxf7+ Кре7 6. Cd5*) 5. ... Cxf2+! 6. Kpf1 (*Плохо 6. Kpxf2 из-за 6. ... Kxe4+ с сильной атакой у черных*) 6. ... Фе7 7. Kxh8 d5 8. Фf3? (*Следовало играть 8. ed*) 8. ... Ch4! 9. Cxd5 Kd4 10. Фа3 Kxd5 11. Фхе7+ Kpxe7! 12. ed Ch3!! (*Прекрасное продолжение атаки. Нельзя 13. gh из-за 13. ... Lf8+ 14. Kpg1 Lf2 и 15. ... Kf3#*) 13. Kc3 Lf8+ 14. Kpg1 Lf2 15. d3 Lxg2+ 16. Kpf1 Lg1++! 17. Kpxg1 Kf3#

Привести примеры наиболее популярных ловушек в дебюте.

*Этап начальной подготовки – 2 год обучения.*

## **I. История шахмат**

*Содержание занятий*

Шахматы как спортивная игра. Чемпионы мира - от Стейница до Карлсена. Шахматные звезды России.

*Методические рекомендации*

Рассказывая о третьем чемпионе мира Капабланке, стоит сообщить, как он уже в четырехлетнем возрасте заинтересовался шахматами (в Гаване тогда проходил матч-реванш за мировую корону Стейниц - Чигорин) и вскоре уже обыграл отца.

Если тренер подберет для этой темы немало интересного материала, который бывает трудно вместить в пределах одного занятия, то может распределить ее на несколько частей и поэтому посвящать ей по 10-15 мин. каждого занятия перед освещением основной темы. Говоря о важности занятий шахматами, можно привести некоторые афоризмы:

- "Общее у науки и шахмат то, что эти занятия требуют дисциплинированности в достижении обозначенной цели" (М. Эйве, чемпион мира).
- "Шахматы для меня – это особый мир, мир борьбы планов и страстей". (С. Прокофьев, композитор).
- "Обучение шахматной игре должно быть воспитанием способности самостоятельно мыслить..." (Э. Ласкер, чемпион мира).
- "Шахматы, как любовь и музыка, обладают способностью делать человека счастливым" (З. Тарраш, гроссмейстер).
- "Шахматная игра – это испытание ума" (Й.В. Гете, философ).
- "Шахматы – не для слабых духом людей" (В. Стейниц, первый официальный чемпион мира по шахматам).



- "Никто не пожалеет о времени, отданном шахматам, ибо они помогут в любой профессии..." (Т. Петросян, чемпион мира).

## **II. Элементы тактики**

### **1. Форсированный вариант и комбинация**

#### Содержание занятий

Понятие о тактике, как об искусстве форсированной игры. Понятие о форсированном варианте (вариант, в котором одна из сторон или обе делают вынужденные ходы). Основные средства "вынужденности": шах, угроза, цугцванг. Взятия и превращение пешки как разновидности угрозы. Неотразимая угроза. Понятие о комбинации.

#### Методические рекомендации

Шахматная партия представляет собой единство и гармонию шахматной стратегии, шахматной тактики, стратегического плана и тактических операций. Конечно, главная задача в современной шахматной партии - построение хорошего стратегического плана и неуклонное превращение этого плана в жизнь. Однако, нельзя при этом забывать о его соответствующем тактическом оформлении, учете разного рода тактических мотивов и нюансов. Недостаточно, например, проводить стратегический план мобилизации и усиления фигур, захвата пространства и при этом просмотреть тактический удар соперника, который приводит к мату в несколько ходов или решающей потере материала. Каждый сильный шахматист должен быть не только хорошим стратегом, но и хорошим тактиком, потому что стиль шахматного мастера должен быть многогранным. Глубокое понимание вопросов шахматной тактики - ключ к самому главному в шахматном искусстве - к решению довольно сложных задач шахматной стратегии.

Изучение шахматной тактики стоит начинать с самого простого - элементарных тактических приемов. Необходимо также понять причины возникновения тактических мотивов для комбинаций, их элементы и средства тактического воздействия на противника. В дальнейшем можно перейти к вопросу о более сложных тактических операциях.

Почти все тактические шахматные операции - это сложные структуры, состоящие их двух, трех и более элементов, которые принято называть тактическими приемами. Хотя встречаются всевозможные тактические операции, количество элементарных тактических приемов и связанных с ними тактических идей сравнительно небольшое количество. Разные авторы по-разному оценивают их число. Известный советский теоретик Г. М. Лисицын в основополагающей работе "Стратегия и тактика шахматного искусства" выражал число элементарных тактических приемов скромными цифрами 23.

Перечислим основные тактические приемы (по Лисицыну):

двойной удар, открытое нападение, открытый шах, полусвязка, связка, завлечение, отвлечение, устранение защиты, перекрытие, блокировка, освобождение поля, цугцванг, мат, мат по последней (предпоследней) горизонтали, спертый мат, разрушение пешечной защиты короля, пат, повторение ходов (позиции), теоретическая и позиционная ничья, превращение пешки, контрудар, промежуточный ход.

Комбинация (от латинского combination - соединение) в шахматах - форсированный вариант с использованием различных тактических приемов; обычно сопутствующим элементом комбинации является жертва. Вопрос о том, является ли жертва обязательным признаком комбинации, спорный. Например, по мнению Эм. Ласкера и П. Романовского, жертва при проведении комбинации не обязательна; по определению М. Ботвинника комбинация - форсированный вариант с жертвой. Существует ряд других определений комбинаций; например, по Авербаху, комбинация представляет собой преобразование сочетания фигур обеих сторон. По терминологии Ласкера стоит различать идею комбинации и ее мотивы. По Я. Нейштадту, комбинация - это форсированный вариант с жертвой, приводящий к качественному преобразованию положения.

Форсированный вариант - это вариант, в котором одна из сторон заставляет другую делать строго определенные ходы, что обеспечивается шахами или сильными угрозами, что предельно сужают выбор ходов в ответ.

Жертва - добровольное предоставление противнику материального преимущества, а положительная цель заключается в выигрыше партии (с помощью мата или завоевание решающего преимущества), достижении материальных или позиционных выгод. В худшем положении цель является спасение партии или облегчения защиты.

В каждой комбинации различают цель, мотив и тему (идею). Мотив - это особенность позиции, определяющие направление поиска. Например, ненадежное (открытое или, наоборот спертое) положение неприятельского короля, удаленность фигур от его защиты, ослабление важных полей, незащищенность фигур, расположение тяжелых фигур на одной диагонали, короля и ферзя на одной вертикали, слабость восьмой (первой) горизонтали, перегрузка фигур, проходная пешка.

Мотив - это не что иное, как начальный ориентир для поиска комбинации.

Тема (иначе - идея комбинации) определяется вопросом: каким методом, с помощью каких средств осуществляется комбинация? Например, методом отвлечения фигуры от защиты ключевого поля (тема отвлечения), методом связи важной вражеской фигуры (тема связки) и т. п.

Изучение мотивов и тем (идей) комбинаций имеет большое практическое значение.

В зависимости от цели комбинации можно условно классифицировать:

- комбинации на выигрыш;
- комбинации на ничью;
- комбинации, ведущие к небольшим позиционным достижениям;
- улучшению позиции в целом;
- резкой смене позиции на доске;
- комбинации на выигрыш материала;
- матовые комбинации;
- патовые комбинации;
- комбинации на построение крепости;
- комбинации на "вечное" преследование;
- комбинации на блокаду.

По объектам атаки различают: комбинации, направленные против вражеского короля; против фигур и пешек.

Эстетическая сторона комбинации базируется на оригинальности идеи, целесообразности замысла и гармонии фигур, на факторе внезапности, на сложности и разнообразии тактических приемов. Комбинация вносит в шахматы элемент искусства. Понятие элемента неожиданности и эстетической стороны комбинации, правда, субъективные. Любое шахматное восприятие зависит от квалификации и опыта. То, что для одного неожиданно, для другого очевидно. Эстетические критерии начинающего любителя и опытного шахматиста также различны. Первый обращает внимание на количество пожертвованного материала, второго значительно больше привлекает оригинальность и глубина замысла. Типичная комбинация, осуществленная по известной схеме, для одного шахматиста - всего лишь технический прием, для другого - эстетическое открытие.

### **III. Элементы стратегии**

#### *Содержание занятий*

Взаимная ценность фигур. Открытая линия. Пешечные слабости. Центр. Виды центра. Типичные пешечные структуры. Преимущество в пространстве. Преимущество в развитии

#### *Методические рекомендации*

Обучение шахматистов начинается с ознакомления со шкалой взаимной ценности фигур. Уже на первых занятиях они узнают, что в относительной шкале ценности за единицу измерения берется пешка. В особом положении - король. Его значение в дебюте и середине игры трудно перевести на язык цифр. Но в эндшпиле, где ему редко угрожает атака, и он становится фигурой, активно действует, цифровой эквивалент короля достаточно велик и равен примерно трем-пяти единицам.

На практике шахматист очень скоро приходит к выводу, что общепринятая шкала ценности - понятие весьма условное и растяжимое. И все же шкала необходима! С приобретением опыта

шахматист все глубже видит, что любая позиция является неделимым комплексом действий боевых сил. В каждой бывают и сильные фигуры, действующие в авангарде битвы, и слабые, изолированные в своих действиях или бесплодно дублирующие действия друг друга. Словом, сила каждой фигуры и пешки в конкретной боевой обстановке является относительной и колеблется с каждым ходом. Существуют некоторые отправные точки для разработки действительного позиционного чутья, что как раз и заключается в умении правильно определять относительную силу фигур в процессе ведения борьбы.

Тренер должен подобрать примеры, в которых взаимная ценность фигур выглядит более рельефно.

### **Взаимная ценность фигур**

#### Взаимная ценность легких фигур

Общеизвестно, что две легкие фигуры - слон и конь – "равноценны". Но существует ряд тонкостей.

Слоны очень сильны в своем "дальнобойном" действии. В то же время есть много позиций, где кони имеют колоссальную силу. Это особенно четко проявляется, когда начинается битва на ближней дистанции. Прыжки коня такие же опасные, как и неожиданные.

Слон обладает большой силой в позициях открытого типа. Конь с его "прыгучестью" сильнее в ближнем бою и, конечно, в позициях закрытого типа. Можно отметить еще несколько дополнительных условий, которые полезно принять во внимание при оценке взаимной силы этих фигур:

1. Сила слона особенно явно проявляется в эндшпиле при игре на разных флангах. Здесь конь с его короткими прыжками заметно уступает слону. Итак, "хороший" слон несколько сильнее коня.

2. В закрытых позициях с замкнутыми цепями, особенно когда слон ограничен собственными пешками, роль коня растет. "Плохой" слон несколько слабее коня. Особенно, если конь занимает устойчивую позицию в центре (например, блокирует изолированную пешку соперника).

3. Централизованный конь равноценен активному слону.

Надо понимать, что во многом симпатии к слону или коню - дело стиля и вкуса.

Принято считать наличие разноцветных слонов предвестником ничьей. В эндшпиле это действительно серьезный повод для мирных переговоров. А вот в миттельшпиле, прежде всего при атаке на короля, разноцветные слоны, наоборот, или усиливают, или ослабляют атаку (или защиту).

#### Разнохарактерный материал. Компенсация за ферзя

Часто, особенно в миттельшпиле, есть место жертве, а точнее обмену ферзя за ладью, легкую фигуру и пешку или инициативную игру.

В современной динамичной борьбе, где вообще часто возникают позиции с разнородными фигурами, размен ферзя на эквивалентный материал далеко не такая уж редкость.

Размен ферзя на две ладьи чаще бывает в позициях, которые уже упростились. Хотя согласно шкале взаимной ценности фигур, ферзь равен двум ладьям, практика показывает, что обычно, особенно в эндшпиле, две ладьи явно сильнее ферзя. Шансы "тангема" ладей на успех возрастают, если есть возможность создать проходную пешку.

В миттельшпиле нередко представляется возможность разменять ферзя на две ладьи и наоборот – "выиграть" его за две ладьи. Заметим при этом, что в остром и сложном миттельшпиле подвижный ферзь нередко оказывается сильнее неповоротливой ладьи. Особенно при атаке на короля, если у защищающегося одинокий король и ладья обречены на пассивность. Как правило, ферзь здесь становится хозяином положения.

Куда реже можно получить три легкие фигуры за ферзя. Когда же такая возможность появляется, то три легкие фигуры сильнее ферзя, хотя, согласно шкале, они эквивалентны. Особенно опасен ансамбль из двух слонов и коня, хотя два коня и слон, как правило, в миттельшпиле также сильнее ферзя.

### Компенсация за ладью

На практике, как правило, встречается жертва качества за одну-две пешки или инициативу. Конечно, в эндшпиле возможные позиции, где когорта пешек даже с лихвой компенсирует отсутствие ладьи, но в миттельшпиле это почти исключено.

Если ценность легкой фигуры и пешки несколько меньше, чем ладья, то ценность фигуры и двух пешек уже больше. Следовательно, качество никогда не компенсируется в материальном отношении, и, принимая решение, следует взвешивать остальные нюансы позиции. На практике жертва качества, вместе с жертвой пешки, является очень распространенным гамбитным приемом.

Остановимся еще на некоторых методических моментах. Как правило, слон как компенсирующая фигура в большинстве случаев сильнее коня. Существенна при этом и общая ситуация борьбы. В эндшпиле, например, ладья несколько не уступает, а то и превосходит коня и двух пешек (конечно, если позиция не носит закрытого характера и конь не занимает доминирующее положение в центре).

### Компенсация за легкую фигуру

Жертва легкой фигуры за одну, две или три пешки, особенно в современных "переходных" моментах из дебюта в миттельшпиль, стала типичным приемом. Остановимся лишь на некоторых общих моментах оценки такой компенсации. Известно, что фигура компенсируется примерно тремя пешками, а при сильной атаке достаточно двух пешек. В то же время три компенсирующие пешки почти бессильны, если начинает атаковать противник.

Нельзя не принять во внимание следующие, чисто позиционные моменты: трем пешкам в эндшпиле в спокойной ситуации гораздо труднее бороться против слона, чем против коня. Понятно, что при прочих равных условиях жертвующий фигуру должен стремиться получить эластичную пешечную цепь.

### **Открытая линия для ладьи. Проникновение на седьмую горизонталь**

При прочих равных условиях, господство на единственной открытой вертикали в большинстве случаев сулит длительное преимущество, а порой гарантирует победу.

Особую роль на практике играет прием, часто связанный с использованием открытой линии для проникновения ладьи в лагерь соперника, прежде всего, на седьмую горизонталь. Хочется напомнить категоричное выражение Нимцовича: "цель всех маневров на открытой линии заключается в конечном вторжении по этой линии на седьмую или восьмую горизонтали, то есть в тыл противника".

Нередко открытая линия служит трамплином для перебазирования ладьи на важную магистраль, для проникновения в тыл противника.

### **Опасные последствия пешечных слабостей**

Большой комплекс позиционных проблем связан с пешками: пешечная структура в центре, жертвы пешки за инициативу, наступление пешечных флангов, наличие слабых полей и т. п.

Основные проблемы в пешечном расположении: изолированные, сдвоенные, отсталые пешки. Такие пешки не только слабые сами по себе, но и серьезную слабость представляют поля, расположенные перед ними. Именно здесь возникают удобные плацдармы для вторжения фигур противника.

Пешечная слабость позволена лишь тогда, когда она компенсируется активным и гармоничным расположением фигур.

Всегда надо помнить, что каждое движение пешки необратимо. Игра пешками требует высокого искусства. Единственно верным критерием является принцип гармонического взаимодействия фигур и пешек.

### **Отличие флангов. Уязвимые пункты доски**

Основное стратегическое отличие флангов зависит от взаимного положения королей. Особенно это заметно в начальной стадии партии, где, кстати, уже есть наиболее уязвимые пункты "f2" и "f7", о которых занимающиеся уже хорошо знают. Отсюда вытекает и наивный план прямой атаки на королевском фланге после 1. e4 e5 2. Сс4 Кс6 3. Фh5. Такая атака не только легко отражается при самой элементарной защите, но и весьма невыгодна для белых. Хотя многие

дебютные атаки на пункт "f7" очень опасны. Подобная стратегия часто применялась во времена шахматного романтизма. Примером может служить атака Греко в итальянской партии: 1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cc4 Cc5 4. c3 Kf6 5. d4 ed 6. cd Cb4+ 7. Kc3 Kxe4 8. 0-0 Kxc3 9. bc Cxc3? 10. Фb3! Cxa1 11. Cxf7+ Kpf8 12. Cg5!, и у черных беззащитная позиция.

Некоторое различие в характере борьбы на флангах сохраняется на протяжении всей партии и прежде всего в миттельшпиле.

Обычно на королевском фланге легче и чаще завязывается оживленная атакующая игра. Борьба на ферзевом фланге носит медленный подготовительный характер. Вместе с тем при взаимных атаках на ферзевом фланге создать угрозы и порой даже достичь материального перевеса легче, чем на королевском. Но последнее куда опаснее по своим последствиям.

Слабости других пунктов возникают в партии в зависимости от конкретной ситуации на доске. Ярко выраженные в этом отношении те, что часто подвергаются атакам - пункты королевского фланга. Много блестящих атак связаны с решительными ударами на g7, h7! (соответственно g2 и h2).

### **Центр. Типичные пешечные структуры**

Даже малоопытные шахматисты знают, что каждая фигура, стоящая в центре, развивает максимальную активность, может быть легко переброшена на любой участок битвы, то есть имеет большую маневренность. Отсюда значение владения центром. Какую бы партию мы ни взяли, нетрудно убедиться, что при любом плане неизменное первостепенное значение имеют проблемы центра.

#### Старые и новые представления о центре

К положениям этого раздела еще не раз возникнет потребность вернуться на следующих этапах обучения. Изучение некоторых положений следует перенести на этап спортивной специализации (в тренировочных группах), но для цельности изложения приведем их в данном разделе.

Классическое понимание центра означало, прежде всего, создание идеальной пары (пешки на d4 и e4 или, соответственно, на d5 и e5) или получения хотя бы одной боевой единицы (например, пешки e4), способствующей захвату пространства, либо динамическому движению вперед при поддержке фигур и соседней фланговой пешки.

Центральная стратегия до утверждения теории Стейница была весьма прямолинейна. Нередко, не останавливаясь перед фланговыми пешечными жертвоприношениями, активная сторона стремилась добиться количественного пешечного преимущества в центре. Например, королевский гамбит или гамбит Эванса. Поскольку обычно к такой цели стремились обе стороны, в центре редко возникала замкнутая структура, и именно здесь шли непрерывные столкновения или быстро перебрасывались "мостики" для фигурных атак на короля.

Часто при такой жаркой схватке в миттельшпиле возникал соответствующий открытый плацдарм в центре. Это только увеличивало остроту тактической игры, но ограничивало стратегическую сложность замыслов сторон.

Многие мысли о выгодах владения пешечным центром, высказанные еще в далекие времена, не только сохраняют свою жизнестойкость, но и получили дальнейшее развитие. Одним из важных современных "постулатов" является положение о том, что *построение сильного пешечного центра требует кропотливой и глубоко продуманной предыдущей работы.*

В связи с этим, неотъемлемой частью такой стратегии стало исследование "обратной стороны медали" - возможностей фигурного давления противника на пешечный центр. Ведь подвергнутый энергичной атаке идеальный с виду пешечный центр может превратиться в серьезную слабость, и на его "развалинах" будет сооружен сильный фигурный центр соперника.

Арон Нимцович в своей книге "Моя система" писал: "Для образования центра, конечно, более всего пригодны пешки, потому что они наиболее устойчивы; однако фигуры, расположенные в центре, могут с успехом их заменить. Более того, центр может быть успешно взят под контроль ладьями и слонами, действующими с дальней дистанции и поэтому занятие центра одной пешкой или большим их числом, не обязательно означает овладение центром".

### Типичные пешечные структуры в центре

Существует ряд типичных пешечных структур в центре, во многом определяемых внешним контуром позиции. Знание общего характера борьбы в той или иной пешечной структуре в центре позволяет легче ориентироваться в каждой конкретной позиции. Такие структуры, которые нередко возникают уже в начале партии, накладывают длительный отпечаток на дальнейшее развитие борьбы в миттельшпиле.

### Открытый центр

При освобождении центра от пешек всегда следует учитывать, что открывается простор для фигурной игры, всевозможных тактических операций.

Конечно, вскрытие центра требует далекого и точного расчета всех особенностей борьбы. При этом очень большое значение имеет позиция короля.

Естественно, наиболее часто открытый центр в ранней стадии партии возникает во многих системах открытых дебютов, когда белые намерены быстро и прямолинейно захватить центральные поля. С этой целью, используя "естественную" защищенность поля d4, белые подрывают пункт e5 ходом d2-d4 (или f4).

Подобная тенденция ярко выражена во многих вариантах дебютов, теперь редко применяемых в практике гроссмейстеров, но очень популярных у детей, таких как: Центральный дебют, Защита двух коней, Венская партия, Венгерская, Итальянская, Шотландская и т. д.

В подобных дебютных системах достижения гармоничного взаимодействия боевых сил и противодействие тем же намерениям противника происходит преимущественно путем быстрого и целесообразного развития фигур. В процессе борьбы черные получают возможность быстро и беспрепятственно провести мобилизацию своих сил, а иногда и подготовить освобождающий удар в центре d7-d5.

### Количественное пешечное равновесие в центре

Во многих дебютных системах с первых ходов возникает типичная пешечное напряжение в центре (например, белые пешки на e4 и d4; черные на e5 и d6 или белые пешки на e4 и d4; черные на d5 и e6).

Уже вскоре такое напряжение нередко ликвидируется и получается устойчивая пешечная структура в центре. Может произойти закрытие центра ходами d4-d5 (или e4-e5) или фиксация пешек в центре путем размена d4xe5 (или e4xd5). В этих случаях в центре сохраняется количественное пешечное равенство (однако часто нарушается пространственное равновесие).

### Закрытый центр

Неподвижная сплошная пешечная цепь в центре в сложном миттельшпиле встречается очень часто. В этом случае игра носит медленный, часто маневренный характер и нередко основная тяжесть борьбы переносится на фланги. Поскольку в таких случаях центр трудно "раскрыть", эффективность фигурных атак значительно уменьшается. Наоборот, большой силы приобретают пешке штурмы на флангах, подкрепленные активным действием фигур.

Закрытие центра чаще всего проводится с помощью ходов e4-e5 или d4-d5 (аналогично: e5-e4 или d5-d4).

Таким образом, достигается некоторое пространственное преимущество. Это обстоятельство нужно учитывать, разворачивая в дальнейшем операции на одном из флангов.

Так, при пешке на e5 белые получают реальные возможности для эффективных операций на королевском фланге. В этом случае черные должны стремиться к активной контригре в центре, совмещая ее с операциями на ферзевом фланге.

При пешке на d5 фланговые операции приобретают большее значение. Поскольку белые обычно стремятся к пешечному штурму на ферзевом фланге, наиболее эффективным планом черных в этом случае в ответ контратака на королевском фланге.

В каждом случае следует учитывать и то, что наступление на королевском фланге по своим результатам опасный и эффективный ответ на наступление на ферзевом фланге, хотя последнее обычно легче организовать.

Рассмотрим подробнее каждый из этих случаев.

1. Замкнутая пешечная цепь с аванпостом на d5 особенно характерна для многих построений Староиндийской защиты или защиты Бенони.

2. Замкнутая пешечная позиция с аванпостом на e5 у белых, как уже сказано выше, в определенной мере способствует их операциям на королевском фланге. (Это показательно, например, для многих разветвлений Французской защиты).

В этом случае черные обычно стремятся к подрыву пешечных основ белых в центре (обычно ходами пешек c5 и f6). Белые, намечая атаку на королевском фланге, обязаны внимательно следить за возможными контрударами черных в центре, недооценка которых может быстро привести к тяжелым последствиям. Таким образом, внимание обеих сторон должна быть долгое время приковано к центру, хотя основная борьба может развернуться на флангах.

Показательный вариант Французской защиты с ранним закрытием центра: 1. e4 e6 2. d4 d5 3. e5 c5 4. c3 Kc6 5. Kf3 Фb6 6. Ce2 cd 7. cd Kh6 8. b3.

Такая борьба свойственна многим вариантам одной из самых принципиальных систем Французской защиты: 1. e4 e6 2. d4 d5 3. Kc3 Cb4 4. e5 c5 5. a3 C:c3+ 6. bc Ke7 7. a4 Kc6 8. Kf3 Фа5 9. Cd2 c4 - позиция в центре приняла замкнутый характер, хотя при случае черные могут оживить игру ходом f7-f6.

#### Фиксированное положение пешек в центре при открытых линиях "e" или "d"

В случае ликвидации пешечного напряжения в центре путем размена центральных пешек (d или e) открывается одна из центральных линий и создаются пункты для фигурных форпостов в центре. В этих позициях связь между флангами остается весьма мобильной и большое значение приобретают маневры фигур, которые ставят целью овладение центральными полями и линиями с последующим переносом действий на фланги.

При такой пешечной структуре в центре, атака также нередко переносится на фланги и имеет характер фигурно-пешечного штурма. Особенно часто это бывает в различных системах испанской партии. Успех подобного плана зависит от удачного сочетания пешечных штурмов с маневрами фигур по центральным полям.

Например, в одном из главных вариантов системы Чигорина Испанской партии после 1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cb5 a6 4. Ca4 Kf6 5. 0-0 Ce7 6. Le1 b5 7. Cb3 d6 8. c3 0-0 9. h3 Ka5 10. Ce2 c5 11. d4 Фc7 12. Kbd2 Kc6 13. dc dc сложившаяся позиция имеет сравнительно замкнутый характер, поскольку дальнейшее вскрытие линий трудно осуществить.

Показательна Разменная система Ферзевого гамбита: 1. d4 d5 2. c4 e6 3. Kc3 Kf6 4. cd ed.

#### Подвижный пешечный центр. Две подвижные центральные пешки на четвертой горизонтали

Старое представление о том, что наличие "идеального" пешечного центра (пешки d и e на четвертой горизонтали) само по себе дает позиционное преимущество, в настоящее время воспринимается критически. Зато выдвинуто следующее положение: пешечный центр представляет значительную силу лишь тогда, когда он надежно защищен и поддержан фигурами, а у противника нет достаточных средств для создания эффективного давления на него.

С другой стороны, пешечный центр, лишенный достаточной фигурной поддержки, является реальной слабостью и может быть разрушен, если удастся создать координированное фигурное воздействие на него и осуществить его подрыв.

Преждевременный захват центральных полей пешками не только нецелесообразен, но даже опасен. В таких случаях, как правило, центральные пешки белых оказываются заблокированными, и в результате реальное преимущество остается на стороне противника, что создает фигурное давление на центр.

В современной стратегии в подобных случаях чаще всего возникают позиции образцового равновесия, при которых фигурное давление на центральные поля как бы уравнивает владения этими полями. В дальнейшем идет напряженная борьба за инициативу, причем сторона, владеющая центром, стремится надежно укрепить его и постепенно лишить противника контригры. Наоборот, задача другой стороны заключается в последовательном увеличении давления на центр.

Естественно, во всех случаях, когда одна из сторон владеет пешечным центром, основное внимание играющих должно быть приковано к нему. Именно здесь обычно происходит стратегическая битва.

В борьбе против центра во многих случаях выгодно вынудить продвижение одной из центральных пешек противника с тем, чтобы заблокировать ее и усилить давление. Но здесь же заметим, что, в свою очередь, сторона, владеющая центром, не должна избегать продвижения своих центральных пешек. Следует помнить, что своевременное продвижение пешек в центре необходимо, поскольку этим обеспечивается пространство для действия фигур. Конечно, такое решение всегда требует конкретного подхода.

#### Одна подвижная пешка в центре

Частым случаем является возникновение в центре у одной из сторон подвижной центральной пешки (e4 или d4), тогда как у другой стороны есть лишняя пешка на одном из флангов.

Характер борьбы в таких построениях аналогичен борьбе при рассмотренном выше подвижном центре с пешечной парой на d4 и e4. Основное внимание сторон должно быть приковано к центру. Сторона, имеющая центральную пешку, стремится организовать с ее помощью наступление в центре. В этом наступлении, помимо центральной пешки, активную роль играет соседняя с ней фланговая. (Например, пешки с или f). Другая сторона стремится лишить подвижности и ослабить центральную пешку противника. В таких построениях упрощение выгодно стороне, не имеющей центральной пешки, поскольку они облегчают использование пешечного преимущества на фланге.

Одна центральная пешка, по сравнению с пешечной парой (e4 и d4), меньше сковывает действия фигур противника. Однако при большом количестве легких фигур пешечное преимущество в центре может оказаться очень чувствительной, чего нельзя недооценивать.

#### "Висячий" центр

Так же часто встречается подвижный пешечный центр, состоящий из связанных и расположенных отдельным "островком" центральной и слоновой пешек.

По сравнению с пешечной парой на e4 и d4, такой центр, как правило, менее "весом".

#### Фигурно-пешечный центр

Проблема фигурно-пешечного центра является одной из важнейших современных шахматных проблем. Если раньше считалось, что такой центр нельзя давать строить, то сейчас доминирует другая тенденция. Практика показывает, что во многих случаях следует дать возможность противнику построить фигурно-пешечный центр, но тем временем создать координированное действие на него, получая достаточную контригру.

Кроме "центрального" пешечного подрыва часто применяются фланговые подрывы путем f2-f4 или b2-b4.

Показателен, например, вариант Английского начала: **1. c4 c5 2. Kf3 Kf6 3. g3 d5 4. cd K:d5 5. Cg2 Kc7 6. Kc3 Kc6 7. a3! e5 8. b4!** и т.д.

#### Преимущество в развитии. Быстрая мобилизация сил

Известный советский шахматист и теоретик И.Липницкого рекомендовал: "Кто быстрее и целесообразнее введет в бой свои войска, тот может рассчитывать на захват выгодных позиций в центре, на овладение инициативой". Но как мобилизовать свои силы в наиболее сжатые сроки? Ответ может быть только один: при строгом, экономном расходовании времени или темпов. Каждым ходом должна преследоваться цель развития фигур или борьбы за центр. Особенно ценно, когда одним ходом решаются обе задачи.

Существует множество заповедей о том, как быстрее мобилизовать силы. Напомним некоторые из них:

- не ходи дважды в дебюте одной и той же фигурой, а мобилизуй за это время другую фигуру;
- не теряй время на бесполезные ходы крайними пешками;



- не выводи преждевременно ферзя, чтобы противник не мог развивать свои силы с темпом, то есть, нападая на него;
- не предпринимай скороспелых, неподготовленных атак одной-двумя фигурами, поскольку противник легко отразит их, одновременно продолжая мобилизацию собственных сил; ты же рискуешь отстать в развитии.

Гроссмейстер Нимцович, говоря о том, что преимущество в развитии является идеалом, приводит следующее наглядное сравнение: "При состязании в беге было бы, по меньшей мере, несвоевременно потерять хоть частицу драгоценного времени для удовлетворения такого, скажем, "невероятного" желанья, как "потопаться на месте"; это дало бы сопернику изрядное преимущество. В шахматах таким "бегом на месте" является повторное движение одной и той же фигурой в дебюте".

Нарушение принципа быстрого развития фигур нередко обходится достаточно дорого.  
Толуш – Алаторцев (ХУІ первенство РСФСР, 1948)

**1.e4 e5 2. f4 d5 3. ed Фxd5?** Ранний вывод ферзя позволяет белым выиграть важный темп. Как известно, идея выбранного черными контргамбита - в ходе 3 ... **e4! 4.Кc3! Фе6 5. fe!** Белые заманивают ферзя на поле e5, чтобы в дальнейшем выиграть новые темпы. **5... Феe5+ 6. Ce2 Kf3 Cg4**, но белые выигрывают темп другим способом. **7.d4 Фе6 8. Фd3** Чтобы поскорее перейти к атаке, белые форсируют развитие своего ферзевого фланга и намечают длинную рокировку. **8... c6?** По причине ошибочного 3...Фxd5? черные отстали с мобилизацией сил: им пришлось четыре раза ходить ферзем. Тем скорее они должны были развивать фигуры сейчас, пока над ними не нависли непосредственные угрозы. Следовало продолжать 8 ... Kf6! и если 9. Фb5+, то 9... Фc6. После 8 ... Kf6! преимущество лучшего развития по-прежнему было бы у белых, но она не носила бы решающего характера. **9.Cf4 Kf6 10. 0 - 0 - 0 Cxe2** Способствует дальнейшему развитию белых фигур, однако позиция черных уже тяжелая. **11. Kgxе2 Cd6** Еще один ход, и черные отведут своего короля. Но уже поздно. **12.d5!** Раскрывая новые линии, белые переходят к решительному наступлению. В случае 12 ... Фd7 победа достигается весьма красиво: 13. Cxd6 Фxd6 14. dc! Фxd3 15. cb!! и белая пешка превращается в ферзя на поле a8. Не помогло черным и **12...Kxd5 13.Kxd5 cd 14. Фg3** Белые с темпом овладевают линией "e". **14... Cxf4+ 15. Kxf4 Фh6 16. The1+ Kpf8 17. Фа3+ 1:0**

Заключительная часть партии весьма поучительна, поскольку чрезвычайно ярко показывает, в чем, собственно, заключается преимущество лучшей мобилизации сил. Белые продемонстрировали наиболее простой метод достижения победы: они уничтожили две единственно развитые фигуры соперника, после чего силами, что остались, легко взяли в плен беззащитного черного короля.

Две ладьи и конь черных, не сделав ни одного хода, играли до конца роль статистов. Причина такого скорого поражения в этой партии очевидна: черные нарушили принцип быстрой мобилизации сил (многократное хождение ферзем, а в дальнейшем - ход 8...c7 - c6).

#### **IV. Основные правила игры в эндшпиле**

##### Содержание занятий

Король в эндшпиле - сильная фигура. Активность фигур. Пешечные построения. Изолированные, сдвоенные и отсталые пешки - слабые. Понятие "проходная пешка". Защищенная проходная, удаленная проходная. Реализация лишней пешки.

Борьба с проходной пешкой. Расположение ладьи. Действия короля.

Простейшие ладейные окончания.

Переход из миттельшпиля в эндшпиль.

##### Методические рекомендации

Можно выделить некоторые закономерности игры в окончаниях, которые не следует рассматривать как догму. Исходя из конкретных особенностей позиции, каждый шахматист может вносить в них коррективы и должен принимать самостоятельные решения.

1. Король в эндшпиле выходит вперед, чтобы:
  - а) нападать на пешки и фигуры противника;

- б) не пропускать вперед чужого короля или оттеснять его на край доски;
- в) помогать своим фишкам пройти в ферзи.

2. Надо играть инициативно (нападать и создавать угрозы), ограничивая таким образом свободу действий фигур противника.

3. Имея на одну или две пешки меньше, часто выгодно разменивать оставшиеся пешки, но не фигуры. За последнюю пешку (или две) можно отдать легкую фигуру. Наоборот, имея одну или две лишние пешки, надо разменивать фигуры, а не пешки.

4. На обоих флангах стараться сохранять свои пешки сильными. Изолированные, сдвоенные и отсталые пешки - слабые. Создавать их в лагере соперника и избегать в своем.

5. Стараться образовать "проходную" пешку и двигать его вперед. Это главный способ и нападения, и защиты в окончаниях.

6. Ладья ставится позади своей проходной пешки и "подталкивает" ее.

7. Проходную пешку противника ладья лучше всего задерживает сзади.

8. Если проходную пешку противника нельзя уничтожить, надо блокировать ее. В ладейном эндшпиле лучше блокировать проходную пешку королем, а не ладьей.

9. Если король противника блокирует проходную пешку, прорываться королем до чужих пешек противоположного фланга.

10. В ладейном эндшпиле активная позиция короля и ладьи часто дороже пешки.

11. Стараться отсекал ладьей короля противника:

а) на краю доски;

б) от проходных пешек.

12. Проникать ладьей (еще лучше - двумя ладьями) на предпоследнюю горизонталь.

13. При пешечном преимуществе переходить в пешечный эндшпиль, его легче всего выиграть.

14. Если не хватает одной или двух пешек, пытаться перейти в эндшпиль с разноцветными слонами, его легче всего свести вничью.

15. Слон сильнее коня в позициях с подвижными пешками на двух флангах.

16. Два слона обычно имеют заметное преимущество против коня и слона или двух коней в открытых позициях.

17. Конь сильнее слона в позициях с заблокированными пешками (особенно, когда слон "плохой").

### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

#### **I. Основы стратегии - (1 - 4 годы обучения)**

##### ***Содержание занятий***

Позиционная теория Стейница. Оценка позиции и выбор плана - фундамент шахматной стратегии. Принципы оценки позиции. Оценка позиции по формальным (статическим) признакам: соотношение сил, позиционные факторы. Оценка позиции по существенным (динамическим) признакам: наличие решающего преимущества (выигрышные позиции) или относительного равновесия (ничейные позиции).

Различная подвижность (активность) фигур: хорошие и плохие слоны; слон сильнее коня; конь сильнее слона, разноцветные слоны в миттельшпиле; выключение фигуры из игры.

Открытые и полуоткрытые линии: использование для атаки на короля, борьба за открытую линию; форпост на открытой и полуоткрытой линии.

Проблемы центра: сильный пешечный центр; подрыв пешечного центра; фигуры против пешечного центра; фигурно-пешечный центр; роль центра при фланговых операциях.

Два слона в миттельшпиле и в эндшпиле.

Слабые и сильные поля; слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Разновидности позиций с решающим преимуществом: технически выигрышная позиция, стратегически выигрышная позиция. Основные методы реализации материального преимущества: упрощение игры, атака, активная оборона с подготовкой контратаки, активное маневрирование и

т.п. Методы игры в проигрышных позициях: упорное сопротивление, активная контригра, создание ловушек и т.п. Основные принципы защиты.

Разновидности позиций с относительным (объективным) равновесием: недостаточное материальное или позиционное преимущество, статическое равновесие, динамическое равновесие и т.п.

Основные методы игры в лучших позициях - позиционный давление, развитие инициативы, усложнение и обострение игры, активная игра на нескольких направлениях, ловушки, жертва за инициативу, выжидательное маневрирование. В худших позициях - пассивная или активная оборона, контригра, упрощение игры.

Основные методы игры в позициях статического или динамического равновесия - борьба за инициативу, укрепление обороны, маневрирования и тому подобное.

#### Методические рекомендации

За первые два года обучения занимающиеся получают достаточно солидную теоретическую и практическую подготовку по тактике и определенные знания по другим разделам шахмат, поэтому на тренировочном этапе при сохранении должного внимания к тактике больше времени уделено стратегии и окончаниям.

Тема "Основы стратегии" рассчитана на 4 года подготовки на данном этапе.

Нужно хорошо продумать последовательность в изложении тем. Опыт показывает, что длительное изучение одного какого-либо раздела снижает к нему интерес.

При разыгрывании шахматных партий на доске последовательно возникает множество различных шахматных позиций. Еще в много раз больше позиций проходит в мыслях шахматиста, когда он рассчитывает варианты. Ведь любой вариант - это непрерывная цепь определенных позиций, вытекающих одна за другой. Очевидно, что сила шахматиста пропорциональна правильности производимых им оценок этих позиций. Побеждает тот, кто может более глубоко и проникновенно оценивать позиции, возникающие в процессе борьбы или расчета вариантов.

Таким образом, искусство правильной, объективной оценки позиции - это решающий фактор силы шахматиста, что подсказывает ему выбор правильного решения. Однако объективно оценить позицию довольно трудно, особенно в условиях практической игры при ограниченном времени на обдумывание ходов.

Действия шахматиста должны вытекать из правильной оценки позиции.

Позиция на доске служит первоосновой для возникновения идей.

Особое внимание уделить главной проблеме объективной оценки позиции - связи между статической и динамической оценкой.

По мере развития шахматной мысли шахматисты в своей практике руководствовались все большим числом позиционных элементов, до В. Стейница использования их на практике носило эпизодический и хаотичный характер. Заслуга Стейница заключается в том, что он доказал, что обоснованием любого плана является оценка, которая, в свою очередь, базируется на сравнении различных позиционных факторов. Сравнивая соотношение положительных и отрицательных элементов в позиции белых и черных, шахматист может относительно точно определить, для кого из противников эта позиция более выгодна. Это важное открытие Стейница послужило толчком к развитию теории и совершенствования шахматистов.

В связи с этим представляет интерес классификация элементов оценки позиции (согласно учения Стейница), которую М.Эйве приводит в книге "Курс шахматных лекций" (1936).

1. Преимущество в развитии.
2. Большая подвижность.
3. Захват центра.
4. Экспонированное (т. е. открытое, ненадежное) положение короля.
5. Слабые поля.
6. Пешечное расположение:
  - а) связанные пешки
  - б) изолированные пешки

- в) сдвоенные пешки
- 7. Пешечное преимущество на ферзевом фланге.
- 8. Открытые линии.
- 9. Обладание двумя слонами против слона и коня или двух коней.

Основной тезис Стейница: "Составь себе план, который бы соответствовал позиции". Нападать следует только тогда, когда определенные признаки позиции мотивируют атаку. Отсюда - прямой путь к учению Стейница о "аккумуляции", согласно которому следует идти в атаку лишь тогда, когда накоплено достаточное количество мелких преимуществ. Преимущества эти распадаются на две группы: 1) те, которые имеют временный характер и 2) прочные (устойчивые). Так, начальное преимущество в развитии обычно автоматически исчезает с дальнейшим ходом партии. Наоборот, лучше пешечное расположение (напр., наличие у противника сдвоенной пешки) не так легко ликвидируется.

Усилия каждого из противников в первую очередь должны быть направлены на накопление прочных преимуществ и, вместе с этим, на превращение временных преимуществ в прочные. Новым понятием, введенным Стейницом, было понятие равновесия в позиции. Обычно в любой позиции у каждой из сторон есть свои преимущества. Если эти преимущества примерно компенсируют друг друга, положение можно назвать уравновешенным. Обе стороны должны стремиться ликвидировать слабости в своей позиции (напр., путем выгодной перегруппировки сил или раздвоение сдвоенной пешки) и в то же время увеличить количественно и качественно свои преимущества. Другими словами, следует стремиться нарушить равновесие в свою пользу. При одинаково корректной с обеих сторон игре одна уравновешенная позиция сменяется другой, такой же уравновешенной. Таким образом, равновесие нарушается не собственной хорошей игрой, а ошибками противника. В этом заключается опровержение мнения старой школы, что в любой позиции можно выиграть с помощью атаки, если только ты достаточно сильно играешь.

Далее Стейниц указывает, что атака корректна лишь тогда, когда равновесие бывает сильно нарушено: только в таких случаях можно атаковать. Более того, не только можно, но и необходимо, - иначе приобретенное преимущество постепенно исчезнет.

Приступающим к атаке Стейниц дает совет - выбрать мишенью самый слабый пункт во вражеской позиции.

Защищающимся шахматистам Стейниц дал следующие руководящие указания:

- 1) организовывать защиту как можно экономнее, привлекая к ней лишь столько сил, сколько строго необходимо;
- 2) избегать пешечных ходов, ослабляющих атакованную позицию.

Эти указания имеют огромную практическую ценность. Много слабых шахматистов заводят плохую привычку, "для пущей безопасности", накапливать на королевском фланге большое количество фигур или, что еще хуже, делать ходы h7-h6 или g7-g6, когда ничто их к этому не принуждает. И то, и другое плохо.

Хотя комбинация и отступает в учении Стейница на второй план, она все же весьма важная, потому что с ее помощью выгодная позиция превращается в выигрыш. Известное изречение: "труднее всего выиграть выигранное положение" - показывает, что чаще всего шахматистам не хватает умения точно и остро комбинировать. А чтобы достичь этого, необходимо глубоко изучить игру Андерсена и Морфи, прежде чем обращаться к методу Стейница.

Большая подвижность - один из важнейших признаков. Совершенно ясно, что надо ставить свои фигуры так, чтобы они могли попасть со своих мест на возможно большее число полей, иначе говоря - чтобы они обладали максимальной подвижностью. Этому весьма способствует владение центром.

Очень большое значение имеет подвижность слонов, весьма зависящая от положения пешек, особенно центральных. Стейниц развил намеченное уже Филидором различие "хороших" и "плохих" слонов. Хорошие слоны - те, которые ходят по полях другого цвета, чем поля, занимаемые своими пешками, и подвижность которых ограничена этими пешками; плохие - одного цвета с полями, которые занимают их пешки.

Учение о слабых полях (или пунктах) является одной из важнейших частей теории Стейница.

Слабым пунктом называется поле, которое находится в вашем лагере или по соседству с ним, которое может быть прочно занято вражеской фигурой.

Совершенно ясно, что такое внедрение врага связано с крайне неприятными последствиями, ибо количество полей, попадавших под удар вторгшейся фигуры, бывает обычно очень большое.

Такому вторжению следует препятствовать. Наличие слабых полей, очевидно, зависит главным образом от позиции пешек. Слабости создаются пешками, но влияние этих слабостей определяется положением фигур. Слабость полей может быть либо временной, либо устойчивой.

Лишь постепенно теоретики пришли к признанию того, что пешечное преимущество на ферзевом фланге является существенным фактором.

Причина этого - двоякого рода: во-первых, то, что в эндшпиле выгодно иметь проходную пешку как можно дальше от неприятельского короля, и, во-вторых, то, что даже в миттельшпиле можно, имея лишнюю пешку на ферзевом фланге, начать наступление, тогда как гораздо труднее использовать лишнюю пешку на королевском фланге, не подвергая при этом опасности своего короля.

Ясно, что и этот признак должен быть причислен к устойчивым.

О выгоде открытых линий уже не раз говорилось.

Особенно важны, конечно, открытые вертикали, потому что по ним движутся пешки. Если у обеих сторон одни и те же открытые линии, то обычным результатом занятия этих линий ладьей и ферзями является общий размен. Если же одной из сторон удастся захватить открытую линию, то это является для нее большим преимуществом, поскольку может позволить ворваться по ней в расположение противника.

Оживленная борьба получается, когда обе стороны обладают разными открытыми линиями, которые служат базами для атак: открытая линия на ферзевом фланге может быть использована для атаки на слабую пешку, а открытая линия на королевском фланге - для атаки на позицию рокировки.

Преимущество двух слонов против слона и коня или двух коней особенно ярко проявляется в эндшпиле; однако оно имеет силу и в миттельшпиле.

Сильнее всего оно сказывается в открытых позициях, когда слоны владеют целыми диагоналями.

Превращение временного преимущества в постоянное - чрезвычайно важный момент. Согласно Стейницу, следует не только накапливать преимущества, но и по возможности стремиться превращать временные преимущества в прочные. Последнее весьма способствует приобретению новых преимуществ и их усилению, что при правильной и спокойной игре достигается почти автоматически.

Нередко бывает легко уловить тот критический момент, когда достигнуты преимущества, оказывается достаточно для проявления острой и решающей инициативы. Однако систематическое накопление преимуществ, с твердым убеждением, что рано или поздно должна найтись решающая комбинация, в итоге принесет свои плоды. Превращение мелких или крупных временных преимуществ, достигаемых еще в дебюте, в устойчивые преимущества является первоочередной задачей, которая встает перед шахматистом.

#### **Основные правила ведения атаки:**

1. В шахматах побеждает атакующий. Защищающийся побеждает только тогда, когда атакующий сделал ошибку, или, если атакующий не имел никакого права атаковать. Даже тогда защищающийся должен стать нападающим, чтобы победить.

2. Право атаковать принадлежит только той стороне, которая имеет лучшую позицию - позиционное преимущество некоторого вида.

3. Сторона, у которой преимущество, не только имеет право атаковать, но и обязанность атаковать, иначе есть риск потерять преимущество.

4. Нападение должно быть направлено против самого слабого места в позиции противника.
5. Сторона защиты должна быть готова защищаться и делать уступки, либо рисковать и пробовать контрнаступление.
6. Атака, начатая без достаточного позиционного обоснования, должна быть отражена.
7. При ведении атаки в первую очередь нужно смотреть, нельзя ли ввести в борьбу новые силы.

Позиционное учение Стейница и сегодня не потеряло своей актуальности.

В учебной шахматной литературе защите уделено незаслуженно малое место, да и большая часть его посвящена проблемам контратаки, что далеко не одно и то же. Хотя юные шахматисты больше любят атаковать (и это правильно), каждый классный шахматист должен быть прежде всего универсалом.

Кратко основные принципы защиты можно сформулировать так:

1) Ясно представлять, что твоя позиция хуже; понимать, чем она хуже и какими путями можно ликвидировать ее недостатки. Главное - защита должна быть плановой, хорошо продуманной. Не отдельные ходы, а целый план должен быть в основе защиты.

2) Необходимо пытаться разгадать планы соперника и всеми силами препятствовать их осуществлению.

3) Стремиться защищаться малыми силами - другими контратаковать!

4) Не ослаблять без крайней необходимости позицию своей рокировки.

5) Выиграв материал, можно в какой-то момент вернуть его обратно, получив взамен какие-то другие преимущества, например, активность фигур, лучший эндшпиль и т.д.

Можно предложить следующие основные приемы и методы при обороне худших позиций.

#### **А. Размен фигур и переход в эндшпиль**

Это классический метод защиты. Ведь даже правила шахмат наталкивают на мысль, что слабейшей стороне нужно менять фигуры - слон или даже два коня не могут заматовать короля. Надо стремиться к типовым позициям, где шансы на ничью возрастают (ладейный эндшпиль, разноцветные слоны, возможность построить крепость, малое количество материала).

Этим методом пользуются все шахматисты, он очень важен! Никогда не стоит забывать об упрощении позиции, сведении игры к теоретическим позициям, о построении крепости.

#### **Б. Борьба с наиболее опасной фигурой (или фигурами) и защита наиболее слабых пунктов.**

Обороняющемуся шахматисту иногда невыгодно упрощать позицию разменами, особенно тогда, когда в его лагере есть пешечные слабости или, когда материальное преимущество противнику легче реализовать в эндшпиле.

В таких случаях слабой стороне в первую очередь необходимо менять только наиболее активные фигуры противника и защищать свои самые слабые пункты.

Проблема борьбы с наиболее опасной фигурой или пешкой соперника заключается в ее определении.

Защита наиболее слабых пунктов начинается с ответа на вопрос: какие пункт или пункты наиболее слабые? Понимание этого приходит с опытом или благодаря большому числу тренировочных упражнений и партий на эту тему.

Главная цель обороны наиболее слабых пунктов заключается в том, чтобы не дать возможность противнику сразу решить исход битвы в свою пользу. Борьба, пусть с худшими шансами у защищающегося, но борьба должна продолжаться! Противник все время вынужден искать лучшие продолжения и не всегда их находит (цейтнот, ошибки). Иногда атакующего губит близость победы, погоня за "красотой".

#### **В. Улучшение позиции плохо стоящей фигуры (активизация своих пассивных фигур).**

#### **Г. Отвлечение от главного плана, изменение характера борьбы путем жертвы.**

Когда позиция хуже, и вы видите за противника план развития наступления, то стоит попробовать как-то изменить ход борьбы, отвлечь соперника от проведения этого плана,

постараться, несмотря на жертвы (пусть даже не совсем корректные), изменить неблагоприятное развитие событий. В этом случае противнику бывает нелегко перестроиться, и борьба обостряется.

#### **Д. Профилактика**

Чтобы избежать тяжелых, труднозащитимых позиций, много шахматистов заранее готовятся к возможной атаке соперника, укрепляют наиболее слабые пункты своей позиции, затем отражают атаку и только после этого переходят в контратаку на ослабленную позицию противника.

Профилактика нужна не только против возможной атаки, но и против отдельного плана (маневра) и даже отдельных ходов!

Профилактикой приходится очень часто заниматься уже в дебюте, поскольку именно в этой стадии намечаются планы сторон, контуры дальнейшей борьбы. Причем в некоторых позициях профилактические ходы являются типичными.

#### **Е. Создание противнику максимальных трудностей**

С помощью рассмотренных ранее методов не всегда удастся защититься. В ряде случаев необходима плановая, хорошо продуманная оборона, иногда почти без контригры. Задача заключается в создании противнику максимальных трудностей.

#### **Ж. Определение ключевого пункта для чрезмерной защиты.**

#### **З. Определение главных траекторий (вертикалей, горизонталей, диагоналей) для борьбы за контроль над ними или их перекрытия**

#### **И. Освобождение пути для эвакуации короля**

#### **К. Своевременная отдача назад части или всего пожертвованного вам материала**

Надо помнить, что в почти каждой худшей позиции есть какие-нибудь свои плюсы, которые надо отыскивать и использовать в защите.

Защищаться надо с надеждой на будущее, надеясь, что постепенно наступит момент для контратаки.

### **II. Техника расчета вариантов - (1 - 4 годы обучения)**

#### Содержание занятий

Составные части расчета вариантов: отбор вариантов, просмотр вариантов, выбор решения.

Зависимость точности расчета от объема вариантов. Понятие о "дереве вариантов". Отбор вариантов: главный практический прием – определение "ходов-кандидатов".

#### Методические указания

На протяжении партии шахматист ищет перспективные возможности, сравнивает их между собой, рассчитывает варианты, стремится обезвредить контригру противника и т.д. Существуют правила и приемы, которые помогают нам как-то организовать, упорядочить процесс мышления, повысить его надежность, избежать простых ошибок, сэкономить время на обдумывание.

На эту тему написаны труды Б.Блюменфельда, О.Котова, М.Красенкова, М. Дворецкого, Б. Злотника.

При выборе хода в шахматной партии одним из основных элементов рассуждения шахматиста является расчет вариантов. Умение далеко и точно проводить его в условиях ограниченного времени на шахматных часах - важнейшая составляющая класса игры.

Основное понятие теории Котова - дерево расчета. "Все возможные варианты в какой-либо позиции мы изображаем в виде "дерева расчетов", в котором варианты и подварианты представлены в виде ветвей и сучьев". Котов различает отдельные случаи дерева расчета: "столб" (один прямой вариант), "кустарник" (много коротких вариантов), "дебри" (большое количество длинных запутанных вариантов). Главное правило расчета по Котову "заключается в том, что шахматист должен... пробегать по ветвям только по одному разу. Никаких повторов, никаких возвратов! ...Лишь в некоторых отдельных случаях, в особо сложных позициях, гроссмейстер для контроля проверит иной раз избранный вариант. Но, как правило, по дереву расчета он не мечется".

Наметим, что по сути дела дерево расчета создается в процессе самого расчета, то есть речь идет об определенном порядке его формирования.

Для ответа на второй важнейший вопрос - как строить сами ветви дерева, то есть определять ходы, требующие рассмотрения в каждой конкретной позиции, - Котов формулирует следующее правило:

"Начиная расчет вариантов, мы обязаны в первую очередь мысленно перечислить и точно зафиксировать все возможные в данном положении ходы-кандидаты... Определив и перечислив их, начинаем затем по очереди рассчитывать вариант за вариантом". Конечно, речь должна идти не только о начальной, но и о любой позиции, возникающей в процессе расчета, где одна из сторон имеет выбор продолжений. Таким образом, все возможные ходы-кандидаты определяются заранее, до расчета данной позиции раз и навсегда. Начальными данными при этом служат общие соображения, интуиция и т. д.

В основном эти два правила Котова пригодны для большинства практических расчетов, и умение им следовать, доведенное до автоматизма, означает колоссальный прогресс в мышлении шахматиста.

Однако эти правила имеют и существенные недостатки, проявляющиеся, прежде всего, в сложных, запутанных позициях. Вот что пишет международный мастер Б. Злотник, исследовавший этот вопрос:

"1. В сложных позициях установить все ходы-кандидаты сразу же в начале обдумывание крайне затруднительно, и в действительности они появляются в ходе углубления в позицию.

2. Верный ход - нюанс в расчете одного варианта - часто "всплывает" при расчете другого, поэтому в ситуациях затруднения повторный расчет вариантов неизбежен.

3. Существенно важным показателем техники расчета является его экономичность. Для ее тренировки необходимо, как указывает в своих статьях М. М. Дворецкий, использовать методы сравнения, исключения и логической оценки."

Михаил Красенков предложил более сложный алгоритм расчета (правда, не очень формализованный), которым фактически пользуются (подсознательно) многие шахматисты в запутанных позициях (расчет типа "дебри").

1. Формулировка цели расчета, то есть критерия, по которому мы будем оценивать рассчитанные варианты, удовлетворяют они нас или нет. Это может быть, например, достижение решающего материального преимущества; увеличение позиционного преимущества; уравнивания игры; сопротивления в плохой позиции и т.д. Цель должна быть реальной, то есть базироваться на оценке позиции и интуитивных рассуждениях; если есть достаточно времени для расчета, допустимо некоторое завышение цели, если мало - занижение.

2. Поиск идей достижения цели, выбор соответствующих ходов-кандидатов и (что очень важно) определения их приоритета, то есть выделение тех, которые ведут к успеху с большей или меньшей вероятностью.

3. Расчет вариантов (как можно более глубоко) в порядке их приоритета (начиная с тех, которые кажутся более подходящими для достижения цели). При этом в каждой ситуации выбора порядок расчета также определять по приоритету возможных ходов (в связи с целью).

4. Если найдено продолжение, что ведет к поставленной цели, то дальнейшее зависит от запаса времени: при его недостатке основную часть расчета можно на этом завершить (еще необходима "проверка правилом Блюменфельда" - см. ниже п. 8); если же есть еще запас времени, можно уточнить (повысить) цель, уточнить набор еще не рассмотренных ходов-кандидатов и продолжить расчет; если новая цель не будет достигнута, не останавливаться на найденном продолжении.

5. Если в результате расчета найдены пути, ведущие к цели, дальнейшие действия также зависят от показаний часов. При недостатке времени нужно снизить цель, скорректировать набор ходов-кандидатов и продолжить расчет. При этом часто новой цели уже удовлетворяет один из рассмотренных вариантов или нахождение соответствующего продолжения сравнительно несложно. Единственное, нельзя делать ход "от фонаря", без расчета.

6. Если же времени еще много, а интуиция подсказывает, что цель должна достигаться (квалифицированный шахматист должен больше доверять своей интуиции, ведь она аккумулирует



его понимание шахмат), тогда можно (и нужно) сознательно идти на "повторный" расчет некоторых вариантов. Для этого нужно найти новые идеи достижения цели. Соответственно этому находятся новые ходы-кандидаты и "варианты-кандидаты". Объясню, что это такое. В ходе первого этапа расчета на много продолжений уже определены единые или сильные ответы соперника, форсированные серии ходов. Часто новая идея, ход-кандидат находится не в исходной позиции, а после серии ходов и составляет имеете с ней "вариант-кандидат". После этого начинается расчет новых возможностей (п. 3) - второй этап расчета (редко, но случается, что этот цикл проходит и в третий раз).

7. Может случиться так, что в момент расчета одного из вариантов появляется новая идея, ход-кандидат, не имеющий отношение к этому варианту. В этом случае нужно определить его приоритет, но к рассмотрению не приступать, пока не будет закончен расчет того варианта, который проводился в это время. Исключение может составлять случай, когда сразу (очевидно, что новая идея лучше данного продолжения (а не просто приоритетнее).

8. Одним из крупнейших недостатков мышления многих шахматистов есть "шахматная слепота", просмотр элементарных возражений соперника на 1-2-м ходах. Для борьбы с этим злом при расчете вариантов существует "правило Блюменфельда": закончив расчет и приняв решение, сделать паузу и взглянуть на позицию свежим "взглядом новичка": не является ли намеченный ход грубым просмотром, ведущим к немедленной катастрофе? Только убедившись, что грубой ошибки нет, можно делать ход. Если же обнаружена ошибка, расчет вариантов приходится восстанавливать. В этом случае следует как правило, снизить цель расчета, стремиться к упрощениям, поскольку грубый просмотр свидетельствует о неготовности к сложной борьбе.

"Правило Блюменфельда" большинство квалифицированных шахматистов хорошо знают, но... в пылу борьбы часто о нем забывают."

Один из самых известных шахматных тренеров мира М.Дворецкий дает следующие советы для оптимизации процесса выбора хода:

1. Ходы-кандидаты. Правило "ходов-кандидатов" помогает нам рационально организовать перебор вариантов, аккуратно выделить все те продолжения, которые предстоит рассчитать. Итак, заранее определяя ходы-кандидаты, мы обеспечиваем точность и надежность расчета вариантов. Но еще важнее "поисковая функция" этого приема. Он позволяет избежать типичной ошибки, многих шахматистов - сразу же углубляться в расчет продолжений, что пришли на ум первыми. При этом какие-то сильные возможности могут быть упущены, и в результате много времени и сил пропадает зря. Сосредоточившись на поиске всех ходов, что имеют смысл, - кандидатов, мы порой находим ресурсы, о существовании которых вначале и не подозревали. Важно не только определить полный список ходов - кандидатов, но и установить оптимальный порядок их рассмотрения. Но никакая техника не спасет, если шахматист не обладает острым комбинационным зрением. Необходимо тренировать и развивать это качество, регулярно решая соответствующие упражнения.

## 2. Чего я мог не увидеть?

Иногда в процессе расчета приходится вновь обращаться к поиску ходов-кандидатов (порой мы просто забываем вовремя их определить, да и не всегда есть уверенность, что список найденных возможностей - исчерпывающий). Если варианты складываются не в нашу пользу, имеет смысл вернуться назад и спросить себя: "Что еще может быть в позиции, какую идею я мог не заметить?". Аналогичную дополнительную проверку, но на этот раз - с точки зрения поиска ресурсов у противника, стоит провести, если перспективы, наоборот, кажутся очень благоприятными. Чаще попробуйте сбросить с себя груз ранее рассчитанных вариантов и посмотреть на позицию свежим взглядом. Такой прием часто дает отличные результаты.

Другая грань этого правила. Не спешите идти в своих расчетах очень далеко. Если возникают проблемы, требующие углубленной проверки, не спешите к нему приступать. Сначала спросите себя, насколько все это обязательно, или можно не ранее усилить игру за себя или за противника. Новые идеи в начале варианта значительно важнее тонкости в конце, оказывают куда большее влияние на процесс борьбы.

3. Определив круг ходов-кандидатов, сделайте сначала быструю прикидку - их поверхностную проверку. Предварительные выводы наверняка пригодятся при дальнейшем расчете. Возможно, удастся оценить перспективность того или иного продолжения, установить рациональный порядок дальнейшего анализа. Может быть, один ход окажется таким сильным, что другие просто не придется рассчитывать.

4. Фиксируйте результаты ваших расчетов, заканчивайте варианты определенным выводом. Порой необходим абсолютно четкий вывод...

Но далеко не всегда обязательна точная оценка. Например, вы приходите к выводу, что форсировано возникает позиция, оценить которую трудно - нужен дополнительный расчет. Если будет необходимо, вы его проведете, причем сразу с критической позиции, не повторяя ранее выполненной работы. В этом-то и смысл фиксации для себя выводов по уже изученным вариантам.

5. Профилактическое мышление.

Часто полезно начинать обдумывание позиции с вопроса: "Что хочет мой противник, как бы он сыграл при своем ходе?".

6. В чем минус хода противника?

Если соперник делает неожиданный и неудобный для вас ход, задайте себе этот вопрос. Логический анализ порой помогает понять, где искать уязвимое место во враждебном замысле, как с ним лучше бороться.

7. Чего я хочу добиться?

Надо прояснить свои цели: хотите ли вы разменять пару фигур, захватить важное поле, предупредить какую-либо активную возможность соперника, или что-нибудь еще. Логический анализ положения может подсказать направление дальнейших расчетов.

Занятия по этой тематике стоит проводить каждый год, подбирая каждый раз более сложные примеры.

### **III. Курс истории шахмат - (1 - 4 годы обучения)**

#### Содержание занятий

Основные вехи истории игры.

Происхождение шахмат. Шатрандж, Табии. Старинные задачи. Европейские шахматы. Испано-итальянский период, формирование современных правил игры. Калабрийская школа. Лопес, Леонардо Греко. Филидор и его теория. Шахматы в XIX в. Начало розыгрыша звания чемпиона мира. Состязание за шахматную корону. Чемпионы мира и их сильнейшие современники. Выдающиеся произведения шахматной литературы. Спортивно-творческие направления, школы. Шахматы в СССР и России. Творчество ведущих шахматистов РФ. Русская шахматная школа.

#### Методические рекомендации

Рост спортивного мастерства шахматиста невозможно без овладения классическим наследием. Давно замечено, что эволюция стиля юных шахматистов, как правило, повторяет основные этапы развития творческих направлений и школ в шахматной истории. Полезно знакомить учащихся с наиболее характерными образцами творчества мастеров прошлых времен, так же, как и с партиями современных гроссмейстеров и мастеров.

Рассматривая основные вехи шахматной истории, уместно вспомнить некоторые интересные исторические даты (их также можно приводить на занятиях по соответствующей тематике):

1. Около 500 года. На северо-западе Индии появилась первая известная нам разновидность шахмат – чатуранга.

2. Около 820 года. Шахматы появились на Руси.

3. 847 год. Первая шахматная книга, которую написал Аль-Адди.

4. 1066 год. Шахматы появились в Британии во времена завоевания ее норманнами.

5. 1283 год. Первая европейская шахматная книга " трактат Альфонса Мудрого.

6. 1490 год. Впервые применено правило взятия на проходе.

7. 1497 год. Книга Лусены - первый европейский труд по шахматным дебютам.

8. 1561 год. Руй Лопес издал первый полный учебник шахмат, где рассмотрен дебют, миттельшпиль и эндшпиль. Он же впервые использовал слово "гамбит" на определение жертвы в шахматах.

9. 1575 год. Первый шахматный турнир, который прошел при королевском дворе в Мадриде.

10. 1744 год. Первый сеанс вслепую против двух игроков (Филидор в Париже).

11. 1763 год. Появление музыки шахмат Каиссы в поэме Уильяма Джонса.

12. 1769 год. Первый шахматный "автомат" турка Кемпелена.

13. 1779 год. Первая шахматная статья в Америке: Бенджамин Франклин. "Моральные ценности шахмат".

14. 1791 год. В России издана первая шахматная книга.

15. 1851 год. Первый международный шахматный турнир в Лондоне

16. 1857 год. Первый национальный шахматный турнир в Нью-Йорке (США), который закончился победой Морфи.

17. 1867 год. Первое использование механического шахматного часов на турнире в Париже (4 июня).

18. 1873 год. В Вене впервые апробированы "тай-брейки" (12 участников играли по круговой системе матчи из трех партий; при счете 2:0 матчи прекращали).

19. 1876 год. Первый российский шахматный журнал "Шахматный листок" Чигорина.

20. 1876 год. Впервые вручен приз за красоту (серебряный кубок) - г. Берду за разгром Дж.Мезона.

21. 1878 год. Сыграно первую шахматную партию по телефону.

22. 1880 год. Правило взятия на проходе признали во всех странах.

23. 1881 год. Первый международный матч телеграфом между Ливерпулем и Калькуттой.

24. 1883 год. Первое использование механического шахматного часов с двумя циферблатами (Лондон, 26 апреля).

25. 1886 год. Первый официальный матч на первенство мира по шахматам (Стейниц – Цукерторт).

26. 1888 год. Первый международный турнир по переписке.

27. 1889 год. Впервые вручен приз за лучшую партию – И.Гунсбергу за победу над Дж.Мезоном.

28. 1895 год. В Цюрихе впервые провели турнир по швейцарской системе.

29. 1897 год. Первый международный женский турнир в Лондоне выиграла Мари Рудж.

30. 1905 год. На турнире в Остенде впервые использовали звание "гроссмейстер".

31. 1974 год. Первый чемпионат мира среди шахматных программ выиграла советская "Каисса".

32. 1996 год. Впервые компьютер (Deep Blue) победил чемпиона мира по классическим шахматам.

#### **IV. Дебют и середина игры - (1 - 2 годы обучения)**

##### Содержание занятий

Важнейшие открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты: классическая теория и современная практика. Классификация дебютов по "Информатору", система условных знаков.

Принципы составления индивидуального дебютного репертуара.

Связь дебюта с другими стадиями партии. Типовые позиции, возникающие в миттельшпиле при разыгрывании открытых, полуоткрытых и закрытых дебютов.

##### Методические рекомендации

##### **Дебют**

Каждая более-менее популярная дебютная система имеет свое название. Известно более пятидесяти поименованных дебютов. Перечислим основные, указывая лишь наиболее характерные начальные ходы:

1. Королевский гамбит - 1.e4 e5 2.f4.

2. Дебют слона - 1.e4 e5 2.Сс4 .
3. Защита Филидора - 1.e4 e5 2.Kf3 d6.
4. Русская партия - 1.e4 e5 2. Kf3 Kf6.
5. Шотландская партия - 1.e4 e5 2. Kf3 Кс6 3.d4 ed 4. К: d4.
6. Итальянская партия - 1.e4 e5 2. Kf3 Кс6 3. Сс4 Сс5.
7. Защита двух коней - 1.e4 e5 2. Kf3 Кс6 3. Сс4 Kf6.
8. Испанская партия - 1.e4 e5 2. Kf3 Кс6 3. Сb5.
9. Скандинавская защита - 1.e4 d5.
10. Защита Алехина - 1.e4 Kf6 2. e5 Kd5.
11. Защита Каро-Канн - 1.e4 с6 и 2... d5.
12. Защита Пирца-Уфимцева - 1.e4 d6 2. d4 Kf6 3. Кс3 g6.
13. Французская защита - 1.e4 e6 2. d4 d5.
14. Сицилианская защита - 1.e4 с5.
15. Принятый ферзевый гамбит - 1.d4 d5 2. с4 dc.
16. Ферзевый гамбит - 1.d4 d5 2. с4 e6 3. Кс3 Kf6.
17. Славянская защита - 1.d4 d5 2. с4 с6.
18. Каталонское начало - 1.d4 d5 2. с4 e6 3 g3.
19. Новоиндийская защита - 1.d4 Kf6 2. с4 e6 3. Kf3 b6.
20. Защита Нимцовича - 1.d4 Kf6 2. с4 e6 3. Кс3 Сb4.
21. Защита Грюнфельда - 1.d4 Kf6 2. с4 g6 3. Кс3 d5.
22. Староиндийская защита-1.d4 Kf6 2. с4 g6 3.Кс3 Сg7 4.e4 d6 или 4.Kf3 d6.
23. Защита Бенони - 1.d4 с5 2.d5 или 1.d4 Kf6 2.с4 с5 3.d5.
24. Дебют ферзевых пешек - 1.d4 d5 без с2-с4.
25. Голландская защита - 1.d4 f5.
26. Английское начало - 1.с4 e5 2.Кс3, или 1.с4 с5, или 1.с4 Kf6 2.Кс3 d5 3.cd Kxd5.
27. Староиндийское начало - 1.Kf3, 2.g3 и далее d2-d3.
28. Дебют Рети - 1.Kf3 d5 2.b3 или 2.с4.

В свою очередь, в зависимости от дальнейшей игры, дебюты распадаются на варианты (системы, гамбиты, контргамбиты, атаки, контратаки, защиты). Например, в ферзевом гамбите после 4.Сg5 Kbd7 5.e3 с6 6.Kf3 Фа5 возникает Кембридж-Спрингский вариант, продолжение 4.Kf3 с5 характеризует защиту Тарраша, ходы 4.Kf3 Се7 5.Сg5 О-О 6.e3 Kbd7 ведут к Ортодоксальной защите и т.п. Если какой-нибудь вариант или система возникают с перестановкой ходов, то это, очевидно, не меняет их названия.

Дебюты с первым ходом 1.e4 e5 считаются открытыми (в старые времена белые не медлили с d2-d4, происходил размен e5xd4, и игра раскрывалась); дебюты, где на 1.e4 черные не отвечают 1... e5, - полуоткрытыми, а оставшиеся дебюты-закрытыми.

Информационный взрыв, наблюдаемый в последние годы в различных областях знаний, коснулся и шахмат. В связи с быстрым распространением различных турнирных сборников, справочников, периодических изданий, компьютерных баз перед шахматистами встала проблема обработки этой информации и, в частности, поиска партий, сыгранных тем или иным дебютным вариантом. Поскольку поиск по названиям вызвал затруднение (к тому же название имеют не все варианты), то выход нашли в том, что каждому варианту или группе вариантов присвоили буквенно-цифровой код, и партии в сборниках стали располагать строго в порядке его роста. Поиск при этом стал удобнее.

Приведем краткие сведения об одной из наиболее распространенных систем кодирования. Код дебютного варианта в этой системе состоит из трех знаков. Первым знаком является одна из первых пяти букв латинского алфавита, а второй и третий знаки являются цифры от 0 до 9.

Буквы проставляются по следующей схеме:

В - дебюты, где на 1.e4 черные не играют 1... e6 или 1... e5;

С - дебюты, где на 1.e4 черные отвечают 1... e6 или 1... e5;

D - дебюты с ходами 1.d4 d5 или 1.d4 Kf6 2.c4 g6 с последующим d7-d5;

E - дебюты с ходами 1.d4 Kf6 2.c4 e6 или 1.d4 Kf6 2.c4 g6 без последующего d7-d5;

A - оставшиеся дебюты. Как видим, коды вариантов дебюта Рети, Английского начала, защиты Бенони всегда начинаются с буквы А, защиты Каро-Канн и Сицилианской защиты - с буквы В, французской защиты - с буквы С и т. п.

Второй знак кода точнее определяет дебют или дебютную систему. Да, английское начало с 1.c4 e5 обозначается как А2, если сыграно 1.c4 c5, то принят код А3, другие продолжения в английском начале кодируются через А1. Для Славянской защиты первые два знака всегда D1, а для Французской защиты, например, есть две возможности:

С1 (1. e4 e6 2. d4 d5 3. Кс3) и С0 (другие продолжения).

Наконец, третий, последний знак кода прямо указывает на вариант или группу дебютных вариантов. Атака Кереса в сицилианской защите - 1.e4 c5 2.Kf3 d6 3.d4 cd 4.Kxd4 Kf6 5.Кс3 e6 6.g4 - независимо от хода дальнейшей борьбы имеет код В81, продолжение 1.e4 c5 2.Kf3 d6 3.d4 cd 4.Kxd4 Kf6 5.Кс3 e6 6.f4 обозначается кодом В82 и т.д.

Можно классифицировать дебютные варианты еще и по характеру борьбы, разворачивающейся в них. В этом понимании можно выделить три большие группы дебютов.

*Дебютные варианты с позиционным "прессингом"* - варианты, в которых стороны концентрируют силы на одних и тех же участках доски, стремятся переиграть противника в "лобовых" тактических или стратегических столкновениях. Белые обычно довольствуются небольшой, но устойчивой инициативой, не давая возможности черным организовать контратаку. Черные стремятся нейтрализовать активность соперника там, где он ее проявляет, и не возражают против упрощений, облегчающих защиту. Оба противника упорно избегают ослабления, особенно в центре доски. Для вариантов с "прессингом" характерно симметричное расположение центральных пешек и относительно спокойная позиционная борьба. Примеры: большинство вариантов Ферзевого гамбита, Русская партия, защита Каро-Канн, Славянская защита и т. д.

*Дебютные варианты с контриансами* - варианты, в которых делается попытка нейтрализовать или подавить инициативу соперника наступлением на другом участке доски. Пешечные цепи, как правило, асимметричны, возникающие позиции богаты комбинационными возможностями. Иногда идут на явные уступки ради преобладания по другим факторам активности (например, ослабляют фланг, но получают давление по черным полям, уступают центром, но образуют опасную проходную на краю доски). Во многих случаях результат борьбы решается тактическими средствами. Примеры: большинство вариантов Сицилийской и Староиндийской защит, гамбитные системы.

*Дебютные варианты с форсированной игрой* - варианты комбинационного типа, отличаются сложностью, остротой и требуют от обеих сторон исключительно точной игры и досконального знания теоретических рекомендаций. Один неверный шаг может привести к немедленному поражению, а продолжительность вариантов иногда доходит до 20 и более ходов. Примеры: атака Маршалла в испанской партии, вариант Ботвинника в Славянской защите, некоторые варианты Сицилианской и Староиндийской защит, защиты Грюнфельда. Варианты с форсированной игрой встречаются почти в каждом дебюте.

#### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИГРЫ В ДЕБЮТЕ

Общие принципы разыгрывания уже изучались на этапе базовой подготовки. Теперь следует их конкретизировать и показать на более сложных примерах.

Надо понимать, что эти принципы не являются застывшими догмами. Даже такое правило, как "не ходи в дебюте одной и той же фигурой дважды" точнее было бы изложить в виде: "случай, когда повторный ход одной и той же фигурой в наибольшей степени способствует достижению преимущества в активности, чрезвычайно редки".

Быстрое развитие фигур есть в дебюте предметом особой заботы. Стоит допустить одно, другое промедление-и разница активности фигур в пользу соперника обусловит исход встречи. Известный пример:

Ларсен – Спасский (Белград, 1970)

1. b2-b3 e7-e5 2. Cc1-b2 Kb8-c6 3. c2-c4 Kg8-f6 4. Kg1-f3?! e5-e4 5. Kf3-d4 Cf8-c5 6. Kd4 x c6 d7 x c6 7. e2-e3 Cc8-f5 8. Фd1-c2 Фd8-e7 9. Cf1-e2 0-0-0  
10. f2-f4?

После этого хода, не способствующего развитию, преимущество черных в активности становится столь значительным, что даже такому гроссмейстеру, как Ларсен, не удастся спасти партию. Б. Спасский рекомендовал 10. Сxf6 Фxf6 11. Кс3.

10. ... Kf6-g4! 11. g2-g3 h7-h5! 12. h2-h3 h5-h4!

Начало красивой комбинации, которая приносит форсированный выигрыш.

13. h3xg4 h4xg3 14. Лh1-g1 Лh8-h1!! 15. Лg1xh1 g3-g2 16. Лh1-f1

Не помогало 16. Лg1 из-за 16... Фh4+ 17. Кpd1 Фh1

16. ... Фе7-b4+ 17. Кре1-d1 g2xf1Ф+.

Белые сдались. К мату ведет 18. Сxf1 Сxg4+.

А вот еще один хрестоматийный пример использования преимущества в развитии.

Бейлин - Липницкий (Киев, 1950) D38

1. d4 Kf6 2. Kf3 e6 3. c4 d5 4. Сd5 h6 5. Сxf6 Фxf6 6. Кс3 Сb4 7. Фа4+ Кс6 8. Ке5 Cd7 9.

**Кхс6**

Белые вовремя разгадали ловушку: на 9. Кxd7? последует не 9...Кpd7, а 9... Фxd4!, напр. 10. Фс2 Фxc4 с двумя лишними пешками у черных.

9... Сxc3+ 10. bc Сxc6 11. Фb3 dc 12. Фxc4 0-0

В то время как для черных дебют уже закончился, у белых еще значительные затруднения с развитием королевского фланга.

13. f3 e5

Черные стремятся поскорее открыть линии, чтобы получить возможность использовать свое преимущество в развитии для прямой атаки.

14. d5 Cd7 15. Фxc7 e4! 16.Лс1 Лac8! 17. Фxd7 e3!

На этом тихом ходе построен весь замысел черных. Марш черного пешку до e3 позволил почти полностью замуровать весь королевский фланг белых. В первую очередь грозит Фf6 - d4!

18.Фа4 Белые ликвидировали эту угрозу и включили ферзя в защиту. Матовый финал имел место после 18.Фxb7 Лxc3 19.Фb2 Лfc8 20.Лxc3 Лxc3 21.g3 Лb3!!

18... Лxc3 19. Лd1 Лfc8 20. g3 Лс1 21. Ch3 Лxd1+ 22. Фxd1 Фс3+ 23. Кpf1 Фd2 24. Кpg2 Лс1 0:1

Если есть выбор, то в дебюте сначала следует развивать ту фигуру, для которой есть, несомненно, активная позиция. Другие фигуры выводятся после того, как соперник определит свои планы. Этот прием направлен на экономное, без потери единого темпа развитие и в ряде случаев помогает выиграть драгоценное время.

Надо определить, что в шахматах, которые называют "трагедией одного темпа", фактор времени играет главную роль не только в дебюте, но и в миттельшпиле, и в эндшпиле. Именно от него зависит реальность наших планов, будь то планы атаки или же схемы позиционной борьбы. Однако иногда встречаются позиции, где одна из сторон, скована защитой, не может более увеличивать активность своих фигур. Тогда для противоположной стороны фактор времени уже не имеет принципиального значения. Можно, не спеша, маневрировать, испытать несколько планов, маскировать свои замыслы, провоцируя соперника на ошибку и выбирая момент для решающего удара.

Неожиданности в дебюте.

Огромный мир дебютной теории исследуется тщательно, но на его карте есть еще белые пятна. Сильный новый ход в известном дебютном варианте ставит соперника перед сложными проблемами своей неожиданностью, требует от него пересмотра заранее подготовленных планов и часто оказывает решающее влияние на результат встречи.

Если же новинку применили против нас, нужно, прежде всего, решить, можем ли мы продолжать осуществление первичной дебютной идеи. Если так, то часто это и будет лучшим возражением на заготовку партнера.

Встречаются новинки, не позволяющие эффективно осуществить первоначальный стратегический план, но предоставляющие другие хорошие возможности.

Ботвинник – Шпильман (Москва, 1935)

**1.c2-c4 c7-c6 2.e2-e4 d7-d5 3. e4xd5 c6xd5 4.d2-d4 Kg8-f6 5.Kb1-c3 Kb8-c6 6.Cc1-g5 Фd8-b6?! 7.c4xd5 Фb6xb2?**

Борьба все больше приобретает иррациональный характер, из-за чего возможны неожиданности.

**8. Ла1-c1!**

Новинка в то время! Конечно, черные должны были учитывать этот логичный маневр, но они увлеклись вариантом 8. Ka4 Фb4+ 9. Cd2 Фxd4 10. dc (у белых лишняя фигура!) Ke4! 11. Ce3 Фb4+ 12. Кре2 bc с сильной атакой.

**8. ... Кс6-b4**

Видимо, спасения уже не было. На 8... Kd8 Ботвинник приводит следующий вариант: 9. Cxf6 ef 10. Cb5+ Cd7 11. Tc2 Фb4 12. Фэ2+ Ce7 13. Cxd7+ Kpxd7 14. Фd4+ и 15. Фxd7.

**9. Кс3-a4 Фb2xa2** Или 9... Фа3 10. Лс3

**10.Cf1-c4 Cc8-g4 11.Kg1-f3 Cg4xf3 12.g2xf3.**

Черные сдались. Чтобы спасти ферзя, им пришлось бы отдать фигуру:

**12... Фа3 13.Лс3 Кс2+ 14.Фxc2.**

Можно говорить о какой-то стереотип классического разыгрывания дебюта, что предполагает: один-два хода центральными пешками, солидное, планомерное развертывание сил, рокировку для надежного укрытия короля. "Крепко" расставив фигуры, можно потом приступить к позиционному планированию миттельшпиля. К счастью, в некоторых позициях есть возможность нарушить размеренный ход события.

Кнорре - Чигорин 1900

**1. e2-e4 e7-e5 2. Kg1-f3 Kb8-c6 3. Cf1-c4 Cf8-c5 4. O-O**

Энергичнее 4. c3 и d2-d4.

**4... Kg8 - f6 5. d2-d3 d7-d6 6. Cc1-g5 h7-h6 7. Cg5-h4? ...**

Любой другой ход слоном (7. Cxf6 или 7. Ce3) был бы лучше. Теперь неустойчивое положение этого слона позволяет черным резко обострить игру и начать опаснейшую атаку.

**7. ... g7-g5!**

Можно было сделать "развивающий" ход 7... Cg4, но конкретный расчет вариантов показал, что черные в состоянии добиться большего - создать слабости в расположении белого короля.

**8. Ch4-g3 h6-h5! 9. Kf3xg5?** Ведет к вскрытию игры на королевском фланге. После 9. h4!? Cg4 10. hg h4! 11. Ch2 Kh7 черные сохраняли сильную атаку.

**9. ... h5-h4! 10. Kg5 x f7 h4 x g3! 11. Kf7 x d8 Cc8-g4! 12. Фd1-d2 Кс6-d4 13. Kb1-c3** Защита от 13... Ke2+ и 14...Лхh2#.

**13... Kd4-f3+! 14. g2xf3 Cg4xf3** Белые сдались - мат неизбежен.

В этой партии черные вступили в острую тактическую схватку, пошли на раннее продвижение пешки "h" и "g" с целью наказания соперника за допущенную им серьезную дебютную ошибку. Однако для того, чтобы логическое развитие партии привел к осложнениям, совсем не обязательно кому-нибудь ошибаться. Без усилий, например, можно обострить игру при взаимном желании партнеров. В методологическом отношении наиболее поучительные случаи, когда острые столкновения возникают как результат борьбы против осуществляемой соперником дебютной идеи.

При работе над дебютной стадией партии ученики должны проявлять больше самостоятельности. Нередко приходится видеть, как юные шахматисты - воспитанники одного тренера - все, как один, играют варианты из репертуара педагога. Это совсем неправильно.

Ученики должны выбрать преподавателя несколько соответствующих их вкусам и стилю игры систем за белых и черных. Потом самостоятельно вести и пополнять свои записи или компьютерные дебютные базы, вносить в них коррективы. Большой фактический материал содержат тома "Шахматного информатора" и компьютерные базы данных.

Варианты, включаемые в дебютный репертуар, должны соответствовать следующим требованиям:

1. Быть жизнеспособными, то есть не приводить при сильных ответах соперника к тяжелой игре черными или игре без шансов на перевес белыми.

2. Отражать наши сильные стороны и приводить к таким позициям, где мы чувствуем себя увереннее всего.

3. Быть логически обоснованными, то есть удовлетворять основополагающим принципам шахматной игры.

На первых порах дебютный репертуар не должен быть слишком широким. Вспомним, что на протяжении многих лет Р. Фишер не баловал своих соперников разнообразием дебютов: он неизменно играл 1. e4, 1... c5 почти всегда отдавал предпочтение схемам, связанным с развитием слона на c4, на французский защиту после 1. e4 e6 2. d4 d5 выбирал 3. Kc3 и т.д. Любимым ответом А. Карпова на Сицилианскую защиту в пору становления его шахматного таланта был закрытый вариант (1. e4 c5 2. Kc3, надолго откладывая d2-d4). У шахматиста, что выбрал узкий круг дебютов, есть во всяком случае время отшлифовать варианты до тонкостей, постигая секреты взаимодействия фигур и других сторон шахматного искусства, что трудно формализуются.

Начинающим шахматистам не стоит стремиться к вариантам с острой форсированной игрой, требующих обширных знаний и постоянного ознакомления с шахматными новинками, - все это будет впереди, надо сначала научиться хорошо играть в шахматы. Опытные турнирные бойцы, наоборот, должны располагать и такими вариантами, и вариантами со спокойной игрой, и вариантами с контршансами. В ответственных соревнованиях необходима гибкая тактика, да и приходится встречаться с партнерами разных стилей и разной квалификации.

Этот раздел и эти темы рассматриваются на протяжении всех лет обучения. Тренер обязан информировать учащихся о новинках в этой стадии шахматной партии, периодически проводить осмотры дебютных новшеств, актуальных проблем в популярных дебютных вариантах и системах.

Необходимо шаг за шагом ознакомить учащихся с дебютной классикой - для широты ориентации, приобретения нужного объема знаний.

Ознакомить занимающихся с главными принципами формирования своего дебютного репертуара. Роль самостоятельной работы над шахматной литературой и периодикой для получения нужной дебютной информации. Основы работы с компьютерными шахматными программами. Начало собственной дебютной картотеки - фундамент для надежного пользования информацией,

В то же время тренер должен предостеречь учеников от чрезмерного увлечения дебютной подготовкой в ущерб другим разделам теории шахмат. Переоценка значения дебютных знаний может привести к перегрузке памяти, нерациональной потере времени, этажных оценок некоторых вариантов, часто применяются в современных соревнованиях. Очень, важно уже на этом этапе воспитать у учащихся чутье меры по распределению их внимания к различным разделам шахматной подготовки.

Дебютный репертуар надо строить в зависимости от собственной памяти. Шахматистам с блестящей памятью имеет смысл включать в репертуар сложные современные дебютные системы, в которых большая теория, надо знать огромное количество партий, помнить различные тонкости. В дебютах вроде сицилианской защиты, защиты Грюнфельда или Староиндийской защиты у белых огромный выбор, именно они определяют дебютное построение-и черные должны быть ко всему готовы. Только имея хорошую память, можно играть такие дебюты черными.

Шахматисты с хорошей памятью могут позволить себе разнообразить дебютный репертуар, применять различные начала, поскольку способны их освоить, запомнить и выбирать в дальнейшем те дебюты, которые наиболее неудобные для соперника.

Шахматистам с менее хорошей памятью становится на такой путь опасно. Лучше ориентироваться на "дебютные схемы" - логические системы с меньшим объемом теории, в которых важнее понимание позиции, знание типовых идей и приемов, а не конкретные детали или точный порядок ходов.



Дебюты вообще можно условно разделить на "дебютные варианты" и "дебютные схемы". Деление относительное, поскольку в теории любого начала есть и набор точных, конкретных вариантов, и логические, плановые элементы - вопрос лишь в их соотношении. Причем на современном этапе развития "компьютерной теории" очень часто острые, насыщенные тактикой и богатым ветвлением вариантов, системы появляются неожиданно в тех дебютах, ранее считавшиеся "спокойными".

Информацию о свой дебютный репертуар (или дебютную картотеку) уместно держать на компьютере или в виде отдельных карточек.

Очень важно понимать, что для больших успехов мало знать "официальную" теорию. М. Ботвинник рекомендовал иметь "свою теорию дебютов".

Существует хороший прием совершенствования: выбрать для себя шахматного лидера среди выдающихся шахматистов, который нравится по идеям, стилю игры. Дебютный репертуар этого шахматиста можно некоторое время копировать.

Тренер должен помочь ученику отобрать самые важные, показательные для дебюта, что изучается, партии, в которых оба партнера (или по крайней мере один из них) действовали логично, последовательно, где встретились ценные идеи, характерные приемы. Такие партии помогают глубже разобраться в дебютной построении, легче ее запомнить. Знание типовых планов, общих идей, приемов, оценок, первоисточников не менее важно для изучения любого дебюта, чем запоминание конкретных вариантов. Невозможно, например, изучить древнеиндийский защиту, не ознакомившись с творческими достижениями в этом Д.Бронштейна, Ю.Геллера, И.Болеславского, Л.Штейна, Е.Гуфельда, С. Глигорича, Р. Фишера. В заключение отметим, что знание идей избранного дебюта позволяет не запоминать при его изучении второстепенных вариантов - действуя в духе дебютной идеи, мы сможем найти верное решение за доской.

Шахматист должен не ограничивать себя изучением партий, сыгранных лишь "своими" дебютами, ведь часто приходится использовать приемы, характерные для совсем других схем. Особенно сращивание идей различных дебютов характерно на современном этапе развития шахмат.

Несмотря на существование компьютерных баз и учебных компьютерных программ, шахматная литература и до сих пор остается надежным средством информации.

Тренер должен рекомендовать учащимся лучшие образцы шахматной литературного наследия и защитить учеников от "халтуры" (к сожалению, технический прогресс способствовал появлению большого количества недоброкачественных книг, особенно это касается материалов по теории дебютов).

Как образец приводим небольшую подборку поучительных партий на тему "Типичные идеи варианта с Кс6 в системе Земиша Староиндийской защиты".

Кристиансен – Хьяртарсон 1987

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Фd2 a6 8. O-O-O b5 9. cxb5 axb5 10. Cxb5 Ka5 11. Ch6 c6 12. Cxg7 Kpxg7 13. Cd3 Ce6 14. b4 Kc4 15. Cxc4 Cxc4 16. Фb2 Фb6 17. Лh3 Лfb8 18. Лd2 e5 19. Лhd1 Фxb4 20. Фxb4 Лxb4 21. Лb2 c5 22. dxe5 dxe5 23. Kf2 h5 24. Лd6 Cf1 25. g3 Cg2 26. Лc6 Лab8 27. Ле2 Cxf3 28. Ле3 Cg4 29. Лxc5 Лb2 30. Kxg4 Kxg4 31. Ле2 Лхе2 32. Kxe2 Лb4 33. Kc3 Kxh2 34. a4 Kf1 35. a5 Kxg3 36. a6 Лb8 37. Лхе5 h4 38. Ла5 h3 39. И2 Лc8 40. Лc2 Лxc3 [0:1]

Лев – Гельфанд 1987

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Фd2 a6 8. Kge2 Лb8 9. a3 Cd7 10. b4 b5 11. c5 e6 12. cxd6 cxd6 13. Kc1 e5 14. Kb3 d5 15. exd5 Kxd5 16. Kxd5 Ce6 17. dxe5 Cxd5 18. Cg5 Cxb3 19. Cxd8 Лbxd8 20. Фc3 Cxe5 21. Фxb3 Лfe8 22. Cd3 Cxa1 23. Ce4 Cd4 24. Kpf1 Ke5 25. g3 Kc4 26. Kpg2 Ke3 27. Kph3 Ле5 28. g4 h5 29. Cxg6 hxg4 30. Kpg3 Kc4 31. Ce4 gxf3 32. Фxf3 f5 33. Фh5 f4 [0:1]

Пелурссон – Нанн 1982

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Фd2 а6 8. Kge2 Лb8 9. h4 h5 10. O-O-O b5 11. Kd5 bxc4 12. Ch6 Kxd5 13. exd5 Kb4 14. Kc3 c6 15. Cxc4 cxd5 16. Kxd5 Cxh6 17. Фxh6 Kxd5 18. Cxd5 Cf5 19. Ce4 Cxe4 20. fxe4 Фc7 21. Kpb1 Лxb2 [0:1]

Пайссон – Фролов 1992

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Kge2 а6 8. Фd2 Лb8 9. Kc1 e5 10. d5 Kd4 11. K1e2 c5 12. dxc6 Kxc6 13. Лd1 Ce6 14. Kd5 b5 15. cxb5 axb5 16. Kxf6 Cxf6 17. Фxd6 Фа5 18. Cd2 Фb6 19. Лc1 Лbc8 20. Kc3 Лfd8 21. Kd5 Ch4 22. g3 Cxd5 23. Фc5 Фb7 24. Фxb5 Kd4 25. Фxb7 Cxb7 26. Лxc8 Лxc8 [0:1]

Рее – Местел 1983

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Kge2 а6 8. Фd2 Лb8 9. h4 h5 10. O-O-O b5 11. Kf4 bxc4 12. Cxc4 e5 13. dxe5 Kxe5 14. Cb3 Фе8 15. Kfd5 Kxd5 16. Kxd5 Ce6 17. Фа5 Cxd5 18. Фxd5 c5 19. Лd2 c4 20. Cc2 Лb5 21. Фxd6 Лxb2 22. Фxa6 Фb8 23. Фа3 c3 24. Лd4 Kxf3 25. Лd5 Kd2 26. Cxd2 cxd2 27. Kpxd2 Лc8 [0:1]

Куцин – Кернажицкий 1986

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Kge2 а6 8. Фd2 Лb8 9. h4 h5 10. Ch6 b5 11. O-O-O bxc4 12. g4 Kb4 13. Kg3 c5 14. Cxg7 Kpxg7 15. gxh5 cxd4 16. Фxd4 Фа5 17. а3 Kc6 18. Фе3 Ке5 19. hxg6 fxg6 20. h5 Kfg4 21. fxg4 Лf3 22. Фd2 Лb3 23. Kd5 c3 24. Kxc3 Лfxc3 25. Kpb1 Фа4 [0:1]

Глигорич – Гуфельд 1974

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Kge2 Лb8 8. Фd2 а6 9. а4 e5 10. d5 Ka5 11. Kc1 c5 12. Лb1 b6 13. b4 cxb4 14. Лxb4 Kd7 15. Ce2 Kc5 16. O-O f5 17. Фе1 Cd7 18. Фd1 Фh4 19. Cf2 Фg5 20. Kd3 Ch6 21. Фb1 fxe4 22. Kxe4 Kxe4 23. fxe4 Лbc8 24. Фа2 Фd2 25. Лb2 Фg5 26. Лc2 Kb7 27. Cxb6 Kc5 28. Cxc5 dxc5 29. Лxf8 Лxf8 30. Kph1 Фе3 31. Лc1 Фxe4 32. Ле1 Ch3 33. Лg1 Ce3 [0:1]

Тимман – Вестеринен 1968

1. d4 Kf6 2. c4 g6 3. Kc3 Cg7 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Kge2 Лb8 8. Kc1 e5 9. d5 Kd4 10. Kb3 c5 11. dxc6 bxc6 12. Ce2 d5 13. exd5 cxd5 14. Kxd4 exd4 15. Cxd4 Лxb2 16. c5 Kh5 17. Cxg7 Фh4 18. g3 Kxg3 19. Фd4 Ке4 20. Kpd1 Лd2 21. Фxd2 Kxd2 22. Cxf8 Фd4 23. Лc1 Ке4 [0:1]

Багиров – Гуфельд 1973

1. d4 g6 2. c4 Cg7 3. Kc3 d6 4. e4 Kf6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Kge2 Лb8 8. Фd2 а6 9. Ch6 b5 10. h4 e5 11. Cxg7 Kpxg7 12. h5 Kph8 13. Kd5 bxc4 14. hxg6 fxg6 15. Фh6 Kh5 16. g4 Лxb2 17. gxh5 g5 18. Лg1 g4 19. O-O-O Лxa2 20. Kef4 exf4 21. Kxf4 Лxf4 22. Фxf4 c3 23. Cc4 3 24. fxg4 Kb4 25. Kpb1 Ce6 26. Cxe6 Kd3 27. Фf7 Фb8 28. Cb3 Лxb3 29. Kpc2 Kb4 30. Kpxb3 Kd5 31. Kpc2 Фb2 32. Kpd3 Фb5 [0:1]

Кулиговский – Нанн 1983

1. d4 g6 2. c4 Cg7 3. Kc3 Kf6 4. e4 d6 5. f3 O-O 6. Ce3 Kc6 7. Kge2 а6 8. Фd2 Лb8 9. h4 h5 10. O-O-O b5 11. Kd5 bxc4 12. g4 Kxd5 13. exd5 Kb4 14. Kc3 c6 15. Cxc4 cxd5 16. Cb3 Фb6 17. Лhg1 Ce6 18. gxh5 Cf5 19. Лg5 Ch6 20. Лdg1 Cxg5 21. Лxg5 e6 22. hxg6 fxg6 23. h5 Лb7 24. Фg2 Лg7 25. h6 Лb7 26. Лxf5 exf5 27. Фxg6 Kph8 28. Фg2 f4 29. Cg1 Лg8 [0:1]

### **Середина игры. Типовые позиции**

Этот раздел является фактически продолжением предыдущего, и при составлении планов занять тренеру целесообразно поставить рядом родственные темы. Подобное совмещение уже предлагалось на этапе начальной подготовки, теперь оно применяется на более сложном уровне.

За последние 30-40 лет объем дебютной теории вырос в несколько раз.

Получили распространение динамические системы с форсированной игрой на протяжении двадцати и более ходов. Весь этот объем знаний стал доступен шахматистам средней квалификации, не говоря уже о ведущих мастерах и гроссмейстерах. Тот, кто пренебрегает упорной работой по изучению теоретических вариантов, рискует без борьбы отдать партию объективно менее сильному сопернику, причем, может случиться, что последний не сделает... ни одного самостоятельного хода!

Можно не проиграть, но выйти из дебюта с плохой позицией. Тогда, видимо, соперник пустит в ход стандартный арсенал технических приемов, которые также стали общедоступными еще со времен Стейница, Тарраша и Нимцовича. Объем шахматной информации, резко увеличивается, и повышение общего уровня игры привели к тому, что роль дебюта в шахматах постоянно растет. Трудно рассчитывать на успех в ровном по составу турнире, если дебютная часть партий складывается неудачно. Дебютная подготовка оказывает все большее влияние на итоги матчей сильных шахматистов, не говоря уже про отдельные партии.

Другой важной тенденцией в развитии современного дебюта является все возрастающий его связь с последующими стадиями игры. Еще М. Ботвинник отмечал "... в наше время ... каждый мастер примерно с 6-8-го хода составляет план игры в миттельшпиль" и "... нет" лучшего "способа попасть в стесненное положение, как стремиться лишь к простому развитию". Экс-чемпион мира разработал ряд уникальных систем, объединяющих дебют и миттельшпиль единым стратегическим планом.

Можно привести много примеров таких планов Рубинштейна, Ботвинника или других шахматных "корифеев", в которых дебютная идея охватывает все стадии шахматной партии, включая эндшпиль.

Партии:

Левенфиш - Рубинштейн [С45] Вильнюс, 1912

Томас - Рубинштейн [С98] Баден-Баден, 1925

Ботвинник - Матулович [Е90] Пальма-де-Мальорка, 1967

Рети - Рубинштейн, А [В29] Гетеборг, 1920

Роселли - Рубинштейн [С27] Баден-Баден, 1925

Ботвинник - Болеславский [С09] Ленинград/Москва, 1941

Ботвинник, М - Загорянский [А13] Свердловск, 1943

Ботвинник, М - Кан [Е21] Ленинград, 1939

Стратегическая связь дебюта и последующих стадий игры необходимо продумать уже при подготовке дебютного репертуара.

Для шахматистов высшей квалификации общепринятым является основательная проработка стандартных планов и типовых позиций, с которыми придется сталкиваться в последебютной стадии. Как минимальное требование, выполнение которого доступно и малоквалифицированным шахматистам, можно выдвинуть задачу тщательного разбора (от начала и до конца) хотя бы десятка партий гроссмейстеров, сыгранных в соревнованиях последних лет дебютным вариантом, что изучается. Такая работа призвана не только повысить стратегическую мастерство, но и вооружить знанием тактических и технических приемов, характерных для будущего миттельшпиля. Такая работа даст гарантию, что привлекательная на вид дебютное построение, которую мы собираемся выбрать, не окажется стратегически бесплодной и не приведет к бесперспективной для нас позиции.

К сожалению, классификации типовых позиций миттельшпиля пока нет. Создать ее непросто - ведь выделение типовых позиций может проводиться по разным признакам. Наиболее важный признак-пешечная структура (например, позиции с изолированной пешкой, с "висячими" пешками, с закрытым центром, пешечная структура "ёж", "карлсбадская" структура, позиции с пешечным "клином" и т. д.). Может учитываться также материал (борьба тяжелых фигур, "хороший" конь против "плохого" слона или наоборот), а также расположение фигур, прежде всего - королей (король в центре, разносторонние рокировки и т. п.). Разработка такой классификации могла бы существенно облегчить сбор и обработку информации по миттельшпилю.

Шахматистам высоких разрядов недостаточно знать общие положения. Такие, например, что изолированная пешка в центре представляет не только силу, но и слабость, что, имея изолированной пешки, надо играть на атаку, а борясь против нее - на упрощение, на использование слабого поля перед ней и т.д.

Необходимо овладеть более тонкими методами оценки, и для этого в первую очередь необходимо понимание того факта, что, как правило, типовые позиции миттельшпилю тесно связаны с тем или иным дебютным вариантом, и, следовательно, работа над ними является в то же время работа над дебютом.

Часто очень трудно определить, где кончился дебют и начался миттельшпиль - смысл, который вкладывается в наши дни в само понятие "дебют", сильно отличается от того, что было раньше.

Лучшим методом изучения типовых позиций миттельшпиля является подбор партий с последующим анализом использованных в них планов игры, тактических и стратегических приемов и идей. Понятно, что надо подбирать партии, образцово проведенные обеими сторонами или по крайней мере одним из противников, или партии с типичными ошибками и примерным наказанием за эти ошибки.

Рекомендуется подбирать именно партии, а не фрагменты, поскольку обычно бывает полезно представить себе полную картину борьбы, начиная от дебютных тонкостей и заканчивая эндшпилем, в котором также могут быть типичные идеи и особенности, характерные для системы, что изучается.

Как правило, примеры выбираются из творчества тех сильных шахматистов, в партиях которых постоянно встречаются позиции данного типа. Полезно изучать методы разыгрывания типовых позиций в историческом плане, в развитии. Это дает возможность глубже разобраться в идеях позиции. Г. Каспаров отмечал "Изучение классического наследия - настоящее Эльдorado для молодых шахматистов, желающих совершенствоваться. Играя постоянно, можно лишь заострять свое мастерство, приобрести же ее можно, только изучая шахматную наследство. Внимательно проштудировав, допустим, около ста партий Капабланки, Вы не станете играть в стиле Капабланки, а только научитесь применять в определенных позициях метод, которым пользовался великий шахматист. Это уже очень много, ради этого стоит потратить не один десяток часов".

Самым трудным для тренера является создание собственной электронной базы шахматных партий и позиций. И.С.Бондаревский в маленькой, но очень емкой работе "Комбинация в миттельшпиле" советовал шахматистам создавать собственные коллекции тактических приемов и комбинаций. В современных условиях для такой успешной и плодотворной работы есть все технические возможности. Примеры: на основе коллекции комбинаций М.Блоха выпущена учебная программа СТ-АРТ3.0, широко известны коллекции учебных примеров М. Дворецкого, В.Чехова, В.Конотопа.

Надо обратить внимание на необходимость самостоятельного сбора и систематизации типичных приемов ведения игры в определенных позициях. Поскольку у каждого свои творческие привязанности и любимые позиции, подбор типовых приемов и постепенное их накопление (сбор) должны осуществляться лично каждым шахматистом, поскольку, выполнив эту работу, он уже знает что-то новое, отличное от всех остальных спортсменов, использующих общедоступные базы партий и фрагментов.

## **V. Проблемы теории середины игры - (3 - 4 годы обучения)**

### Содержание занятий

Переход из дебюта в миттельшпиль. Реализация дебютного преимущества. Проблема выбора плана.

Атака. Главные принципы атаки. Атака в центре. Перенос атаки из центра на королевский фланг. Атака на ферзевом фланге.

Подготовка пешечных прорывов. Взаимные атаки на различных флангах.

Контратака.

### Методические рекомендации

На этом этапе подготовки продолжается углубленное изучение переходной стадии из дебюта в миттельшпиль, начатое на предыдущих этапах. Нужно зазубрить важность объективной оценки позиции в этой стадии. Если в итоге дебютной борьбы достигнуто очевидное

преимущество, то задача заключается в ее реализации. Когда же такого преимущества не получено - белые сохранили дебютную инициативу, но недостаточную для решительных действий, то шансы сравнялись, или перешли к черным, - перед обеими сторонами стоит проблема выбора плана. В всех случаях этот план должен быть нацелен на увеличение преимущества со стороны одной стороны, а с другой стороны - на борьбу за уравнивание шансов. В примерно равных позициях обе стороны ведут борьбу за получение преимущества.

Необходимо подобрать яркие примеры планирования во всех стадиях шахматной партии.

Много интересных примеров можно найти в творчестве Тарраша, Рубинштейна, Ботвинника.

Вот, например, образец многоступенчатого плана, соединившего дебют, миттельшпиль и эндшпиль.

Фактор – Рубинштейн (Лодзь, 1916)

1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cb5 a6 4. Cxc6 dc 5. d4 ed 6. Фxd4 Фxd4 7. Kxd4 Cd6 8. f4 f6 9. Ce3 Ke7 10. Kd2 Kg6 11. g3?(11.0-0) c5 12. K4f3 b6 13. 0 0 Cb7 14.Лfe1 0-0-0 15. Cf2 Лhe8 16. Ле2 Лd7 17. Лаe1 Лde7 18. h4? h5!

Проведем анализ этой позиции. У белых имеются слабые поля, особенно h3, f4. Слабая пешка e4 под тройным нападением. У черных отлично развиты фигуры, два их слона обстреливают центр. Но и в позиции черных есть теневые стороны. Главная из них - сдвоенные пешки. Необходимо наметить план игры, основанный на использовании слабых пунктов в лагере белых. Черные намечают и проводят сложный план:

1) Не снимая давления на пешку e4, черные максимально усиливают расположение своих фигур, для чего переводят своего слона на g6 или h7, коня на g4;

2) Затем черные проводят энергичное продвижение своих пешек на королевском фланге и раскрывают позицию.

3) Отлично развитые ладьи и слоны создают массивные удары на позицию белых, особенно на белого короля. Попутно используются новые слабости.

Белым необходимо было наметить встречный план, основанный на использовании слабых мест в лагере противника и своих сильных сторонах. Главная выгода белых по сути — это лишняя проходная пешка e4. Именно поэтому следовало попытаться использовать этот фактор с помощью Kd2-c4 и e4-e5. Эта угроза держала бы черных в напряжении и отвлекала от проведения намеченных мероприятий.

19. c4? Серьезная ошибка. Белые окончательно лишают себя возможности провести маневр Kd2-c4 и e4-e5 и фактически обречены на длительную пассивность. Нужно было действовать по своему плану.

19... a5 20. a4 Kpd7 21. Kpf1 Cc6 22. b3 Kpc8

Первый закон эндшпиля - не спешить! В первую очередь стоит обеспечить отступ слона d6 на случай e4-e5, а это достигается лишь путем c7-c6.

23. Ле3 Cd7 24. Kpg2 c6, препятствуя прыжку коня на d5.

25. Kb1 Cc7 26. Kc3 Kh8! 27. Лd3 27... Kf7 28. Лed1 Cg4 29. Л1d2 Kh6 30. Cg1 Cb8! Необходимо предупредить всякую возможность проявления инициативы со стороны белых. На 30 ... Ce6 могло произойти 31. Kd5! cd 32.ed, а затем d5-d6.

31. Cf2 Ce6 32. Лd1 Cf7 33. Cg1 Cg6 34. Kd2 Kf7! 35. Ле1 Ch7 36. Kpf3 Kh6 37. Cf2 Kg4 38. Cg1 g5! 39. Ле2 gf 40. gf Лg8! 41. Ле1 Leg7 42. Ke2 f5! 43. ef Cxf5 44. Ke4 Cxe4+ 45. Kpxe4 Ле8+ 46. Kpf3 Лf7 47. Лdd1 Лef8 48. Лf1 Cxf4 49. Kxf4 Лxf4+ 50. Kpg2 Лxf1 51. Лxf1 Лxf1 52. Kpxf1 Kh6, и черные выиграли.

А вот пример четкого реагирования на неправильный план соперника в дебюте.

Геллер-Портиш (Москва, 1967)

1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cb5 a6 4. Ca4 Kf6 5. 0-0 Ce7 6. Ле1 b5 7. Cb3 d6 8. c3 0-0 9. h3 h6 10. d4 Ле8 11. Kbd2 Cf8 12. Kf1 Cb7 13. Kg3 Фd7

Черные соединили ладей и хотят после Ла8-d8 закончить развитие. Выглядит этот план довольно привлекательно, но минутное шаткое положение черного ферзя натолкнуло Геллера на следующее форсированное продолжение.

14. de! de 15. Kh5! Фе7 16. Kh4 Kxh5 17. Фх5 Ka5 18. Cg5! Фd7 19. Лад1 Cd6 20. Cxh6 gh 21. Фg6+ Kpf8 22. Фf6 Kpg8 23. Ле3 1:0

Одна из самых интересных и важных тем в шахматах - **атака**.

Прежде всего следует подчеркнуть, что атака может быть средством (в зависимости от ситуации на шахматной доске) либо реализации преимущества, либо борьбы за увеличение или получение преимущества.

Преимущество в центре может быть трамплином для перенесения атаки на фланг. Особенно опасна атака, когда направлена против укрытия короля.

Тему атаки надо рассматривать на протяжении всех последующих этапов занятий.

## **VI. Проблемы дебютной стратегии - (3 - 4 годы обучения)**

### Содержание занятий

Углубленное изучение актуальных вариантов основных систем.

Некоторые общие проблемы дебютной стратегии. Шлифовка дебютного репертуара.

### Методические рекомендации

Находясь в курсе направлений развития дебютной теории и практики, тренер продолжает знакомить учеников со свежим материалом. В то же время он выделяет для более углубленного изучения несколько отдельных актуальных вариантов основных систем. Это прежде всего те варианты, которые проходят проверку боем в соревнованиях самого высокого ранга. Даже, если какие-то из таких дебютных вариантов не входят в дебютный репертуар того или иного ученика, ему полезно быть по крайней мере осведомленным с кругом самых актуальных дебютных проблем.

Обзоры таких вариантов на материале последних соревнований целесообразно готовить не только самому тренеру, но и поручать делать их учащимся в форме рефератов или электронных книг.

Подобные осмотры обсуждаются во время занятий, делаются выводы, готовится почва для последующих работ такого рода.

Среди общих проблем дебютной стратегии можно назвать следующие: способы острой борьбы за инициативу; достижение свободы маневра и инициативы ценой жертвы или позиционных уступок; внезапные "взрывные" фигурные атаки; фронтальное тактическое наступление, ресурсы обороны; профилактика при активных действиях и т.п. Относительно средств борьбы за инициативу необходимо обратить внимание занимающихся на то, что классический метод борьбы – сначала планомерное развитие сил, а уже потом активные действия - не всегда в конкретной ситуации является объективно целесообразной стратегией.

## **VII. Техника окончаний - (1 - 4 годы обучения)**

### Содержание занятий

Пешечные окончания. Оппозиция. "Минированные" поля. Треугольник. Геометрия доски. Идея Рети. Прием "отталкивания" плечом. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Отдаленная проходная. Запасные темпы. Активность короля.

Подрыв. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного преимущества. Этюдная композиция. Некоторые этюдные идеи на практике.

Ладейные окончания. Владение 7-й горизонталью. Использование открытой линии.

Окончания с проходными пешками. Активность в ладейных окончаниях. Использование пешечных слабостей. Некоторые защитные ресурсы.

Тактические мотивы в ладейных эндшпилях.

Ладья с пешками против ладьи с пешками. Реализация материального преимущества, реализация позиционного преимущества.

Ладейные окончания с большим количеством пешек.

Ладья против легкой фигуры. Ладья против слона без пешек, ладья против слона с пешкой. Ладья против коня без пешек, ладья против коня с пешкой.

Ладья против пешек. Ладья с пешками против пешек.

Четырехладейные окончания.

Легкофигурные окончания. Слон против пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против коня. Конь с пешкой против слона. Слон с пешками против коня. Конь с пешками против слона.

Два слона в эндшпиле.

Ферзевые окончания. Ферзь против пешек, ферзь с пешками против пешек.

### Методические рекомендации

В теме "Окончание" наиболее подробно рассматриваются два их вида: пешечные и ладейные. Пешечные окончания – это азбука эндшпиля, а ладейные встречаются чаще остальных. По мнению Р. Шпильмана ("Практические советы шахматистам"), с ладейными окончаниями приходится иметь дело "почти в 50 процентах всех практических случаев".

При изложении материала главное внимание уделяется не всевозможным разновидностям соотношения сил, как это принято в существующих справочниках по эндшпилю (например, ладья и пешка против ладьи, ладья и две пешки против ладьи и т. д.), а идеям и техническим приемам, которые могут быть осуществлены не только в рассмотренных окончаниях, но и вообще характерны для заключительной стадии шахматной партии.

На этом этапе подготовки шахматисты начинают углубленное изучение типичных позиций эндшпиля с целью совершенного овладения техникой игры в подобных ситуациях.

В каждом из тематических разделов повторяются некоторые примеры, которые уже рассматривались в группах начальной подготовки. Следует проверить, насколько твердо занимающиеся усвоили изученный материал, и при необходимости освежить его, чтобы окончательно закрепить полученные знания.

При изучении пешечных окончаний надо снова вернуться к теории ключевых полей, знание которой позволяет шахматисту быстро оценить позицию и выбрать правильный план. Пример: Белые: Кре4, п.d4, Черные: Кре8. Ключевые поля – с6, а6, е6. Ничья, потому что белый король не может прорваться ни на одно из них: при любой попытке черный король станет в оппозицию. Если ход черных, то в них единственно правильный ход - 1... Kpd8.

В пешечных эндшпилях необходимо рассмотреть роль следующих факторов позиции: удаленная проходная пешка; опасные проходные пешки; защищенная проходная пешка; недостатки пешечной структуры; лучшая позиция короля; наличие лишних темпов; возможность прорыва. Обратит внимание занимающихся на типичный метод трансформации преимущества, методы защиты, использование скрытых ресурсов. Рассмотреть окончания три пешки против двух или трех пешек: с проходными пешками, без проходных пешек.

Рассматривая ладейные окончания, надо повторить изученные ранее приемы "построения моста" и позиции Филидора. Изучить способ защиты фланговым ударом. Отрезание короля от пешки. Окончание с ладейной пешкой. В ладейных эндшпилях выделить и проиллюстрировать характерные средства наступления и обороны. В частности, нередко активность фигур оказывается весомым фактором, чем материал.

При изучении четырехладейных окончаний указать, что четырехладейный эндшпиль существенно отличается от ладейного. Более сильной стороне здесь гораздо легче реализовать свое материальное или позиционное преимущество, так как появляется возможность атаковать короля соперника. Главное - это активность ладей, их согласованные действия. Идеал: ладьи на 7-й (2-й) горизонтали.

В окончании "слон против пешек" уделить внимание случаям, когда у сильной стороны - слон и ладейный пешка с полем превращения "не того цвета". Много интересных материалов можно найти на тему "слон с пешкой против коня", например, в партии матча претендентов 1971 г. Фишер - Тайманов черные не сумели найти ничью в сравнительно простой позиции.

Рассмотрение ферзевых окончаний надо начать с повторения позиций "ферзь против пешки", которые могут перейти в позицию "ферзь против ферзя".

Далее следует уделить внимание прежде всего типичным позициям "ферзь и пешка против ферзя".

Легкофигурные окончания. Одноцветные слоны: окончание с немалым числом пешек. Использование лишней пешки. Окончания с позиционным преимуществом. Проходная пешка; пешки противника на полях цвета слона".

Разноцветные слоны.

Конь против слона. Иллюстрируя принципы разыгрывания этого типа эндшпилей, уместно подобрать примеры с тематической игрой в дебюте и середине игры, как вот следующие:

Гришук - Раджабов (Дубай, 2002) C02

1.e4 e6 2.d4 d5 3.e5 c5 4.c3 Kc6 5.Kf3 Cd7 6.Ce2 Лс8 7.0-0 a6 8.Kph1 cxd4 9.cxd4 Kge7 10.Kc3 Kg6 11.Cd3 Ce7 12.Ce3 0-0 13.Ле1 Ка5 14.Лс1 Кс4 15.Лс2 Кхе3 16.fxe3 b5 17.a3 Фб6 18.h4 Схh4 19.Kxh4 Кхh4 20.Cxh7+ Крхh7 21.Фh5+ Кpg8 22.Фхh4 Фd8 23.Фxd8 Лfxd8 24.Лec1 f6 25.Ke2 Лс4 26.b3 Лxc2 27.Лxc2 Лс8 28.Лxc8+ Сxc8 "Хороший" конь против "плохого" слона 49. 29.b4 Kpf7 30.Kph2 Kpg6 31.g4 f5 32.Kpg3 Kpg5 33.gxf5 Kpxf5 34.Kpf3 Cd7 35.Kc1 Kpg5 36.Kpf5 Kpg3 37.Kb3 Kpg5 [37...Kpe4 38.Kc5+] 38.Kc5 Cc8 39.e4! dxe4 40.Kxe4+ Kph5 [40...Kpf5 41.Kd6+] 41.Kc5 Kpg5 42.Ke4+ Kph5 43.Kpf4 Kph4 44.Kg5 Cd7 45.d5! exd5 46.e6 Ce8 47.Kf7 d4 48.Kpe4 g5 49.Kd6 g4 [49...Cc6+?! 50.Kpxd4 g4 51.Kpc5+;-; 49...Cg6+! 50.Kpxd4 g4=] 50.Kxe8 g3 51.Kd6 g2 52.e7 g1Ф 53.e8Ф Фе3+ 54.Kpd5 Фхе8 55.Kxe8 d3 56.Kd6 d2 57.Kf5+ Kpg4 58.Ke3+ Kpf3 59.Kd1 1-0

Гришук - Перт (Франция, 2003) C02

1.e4 e6 2.d4 d5 3.e5 c5 4.c3 Kc6 5.Kf3 Kge7 6.Ка3 cxd4 7.cxd4 Kf5 8.Кс2 Кб4 11.Cd2 Cb4 12.a3 Cxd2+ 13.Фxd2 Фxd2+ 14.Kpxd2 Cd7 15.b4 0-0 16.b5!?! f6 17.Лhc1 Лfc8 18...Ke7 19.a4 Лxc1 20.Лxc1 Лс8 21.Ла1! h6 22.h4 Лf8 23.g4!?! Kpf7 24.g5 24... 25.hxg5 Kpe8 26.Kpe3 hxg5 [26...Kf5+ 27.Cxf5 (27.Kpe2!?) 27...Лxf5 28.Лh1 hxg5 29.Лg1] 27.Kxg5 Kf5+ 28.Cxf5 Лxf5 29.Kh3 [29.f4!?!] 29...Лh5 30.Kf4 Лh7 31.Лg1 31...Kpe7 [31...a6 32.bxa6 bxa6 33.a5] 32.Kd3 b6 33.Kf4 Kpe8 [33...Ce8!?!] 34.Kpf3! 34...Kpe7 35.Kpg4 Лh6 36.Лс1 Kpd8 37.Kh3 Ce8 38.Kg5 Ch5+ [38...Kpd7!?!] 39.Kpg3 Ce8 [39...Kpd7 40.f3] 40.f4 Лg6 [40...Kpd7 41.Лс6 Лg6 42.a5 bxa5 43.Ла6 Kpc8±] 41.Лh1 Kpc7 42.Лh8 Cd7 43.Kpg4+- 43...Лh6 44.Ла8!?! [44.Лxh6 gxh6 45.Kf7 Ce8 (45...a6 46.Kd6+-) 46.Kxh6 a6 47.bxa6 Cxa4 48.f5+-] 44...Kpb7 45.Лg8 Лg6 46.Kf8 a5?! [46...Лh6!?! 47.Лf7 Kpc8 48.Лxg7 Лh1; 46...a6?! 47.Лf7] 47.Лh8! Лh6 48.Лxh6 gxh6 49.Kf7 Kpc7 [49...Ce8 50.Kd6+] 50.Kd6 1-0

Халифман - Баруа (Лас-Вегас, 1999) D37

1.d4 d5 2.c4 e6 3.Kc3 Kf6 4.Kf3 Ce7 5.Cf4 0-0 6.e3 c6 7.h3 Kbd7 8.Фс2 b6 9.Cd3 Cb7 10.cxd5 cxd5 11.0-0 a6 12.a4 Kb8 13.Ke5 Kc6 14.Kxc6 Cxc6 15.Лfc1 Cb7 16.Фb3 Cd6 17.Cxd6 Фxd6! 18.a5! 18...b5 19.Ка2 Лfc8 20.Фb4 Фxb4 21.Kxb4 Kpf8 22.Kpf1 h6 23.Kpe1 Kpe7 24.Kpd2 Kpd6 25.f3 Лxc1 26.Лxc1 Лс8 27.Лxc8 Сxc8 28.Ce2 Cb7 [28...g5] 29.Kd3 Kd7 30.f4 Cc6 31.Ch5 f6 32.Kpc3 Kpe7 33.Kpb4 Kpd6 34.Ce8 Kb8 35.Cg6 Cd7 36.Kpc3 Kc6 37.b4 Ke7 38.Ch5 Kf5 39.Kpd2 Cc8 40.Kc5 Ke7 41.Cf3 Kc6 42.Kpc3 f5 43.Ch5 Kpe7 44.Kd3 Cd7 45.Kc5 Cc8 46.Cf3 g6 47.g4 Kpd6 48.h4 fxg4 49.Cxg4 h5?! [49...Ke7! 50.Kd3 h5 51.Ch3 Kf5 52.Cxf5 gxf5=] 50.Cf3 Ke7 51.e4 dxe4 52.Cxe4 Kd5+ 53.Cxd5 exd5 54.Kpd3 Kpe7 55.Kpe3 Kpf6 56.Kpf3 Cg4+ 57.Kpf3 Cc8 58.Kpe3 Kpf5 59.Kpf3 Kpf6 60.Kd3 Cg4+ 61.Kpg3 Cf5 62.Kc5 Cc8 63.Kb3 Cg4 64.Kpf2 Cf5 65.Kd2 Cc8 66.Kf1 Ce6 67.Ke3 Kpf7? [67...Cf7! 68.Kpg3 Cg8! ... 69.f5?! g5! 70.Kph3 gxh4 71.Kpxh4 Cf7] 68.Kpg3 Kpg7 69.f5!! gxf5 70.Kpf4 Kpf6 71.Kc2 Cd7 72.Ke1 Cc8 73.Kd3 Ce6 [73...Cb7 74.Kpf3 Kpg6 75.Kf4+ Kph6 76.Kpe3 Cc6 77.Ke6 Cb7 78.Kpf4 Kpg6 79.Kpe5+-] 74.Kpf3 Kpe7 [74...Kpg7 75.Kpg3! Kpf6 76.Kc5 Cc8 77.Kpf4] 75.Kpg3 Kpf6 76.Kc5 Cc8 77.Kpf4 Kpg6 78.Kpe5 f4 79.Kpxf4 Kpf6 80.Kpg3 Kpg7 81.Kpf3 Kpg6 82.Kd3 Cg4+ 83.Kpe3 Ce6 84.Kf4+ Kpf5 85.Kxh5 Kpg4 86.Kf4 Cf7 87.Kd3 Ce6 88.Kc5 Cc8 89.h5 1-0

Сэйди – Фишер (Нью-Йорк, 1963) A33

1.c4 c5 2.Kf3 Kc6 3.d4 cxd4 4.Kxd4 Kf6 5.Kc3 e6 6.Kdb5 Cb4 7.a3 Cxc3+ 8.Kxc3 d5 9.e3 0-0 10.cxd5 exd5 11.Ce2 Cf5 12.Kb5 Фb6 13.0-0 a6 14.Kd4 Kxd4 15.Фxd4 Фxd4 16.exd4 Лac8 17.Cd1 Cc2 18.Ce3 [18.Ce2!?! Cb3 19.Ле1!?! (19.Ce3 Cc4! (19...Лс2 20.Cd3 (20.Cd1 Лxb2 21.Cc1 Ла2) 20...Лxb2 21.Лab1 Лxb1 22.Лxb1 Cc4 23.Cxc4 dxc4 24.Лxb7=) ) 19...Лfe8 20.Ce3 Лс2 21.Cd3 Лxb2 22.Лab1 Лxb1 23.Лxb1 Cc4 24.Cxc4 dxc4 25.Лxb7 Kd5] 18...Cxd1 19.Лfxd1 Лс2 20.Лd2 Лfc8 21.Лxc2 Лxc2 22.Лс1 Лxc1+ 23.Cxc1 Kd7 24.Kpf1 Kf8 25.Kpe2 Ke6 26.Kpd3 h5! 27.Ce3 Kph7 28.f3 Kpg6 29.a4 Kpf5



30.Кре2 g5 31.Кpf2 Kd8 32.Cd2 Kpg6 33.Кре3 Ке6 34.Кpd3 Kpf5 35.Се3 f6 36.Кре2 Кpg6 37.Кpd3 f5 38.Кре2 f4 39.Cf2 Kg7 40.h3 Kf5 41.Кpd3 g4 42.hxg4 hxg4 43.fxg4 Kh6 44.Ce1 [44.Кре2 Kxg4 45.Cg1 Kpf5 46.Кpf3 Kf6 (46...a5 47.g3 fxg3 48.Кpxg3=; 46...b5 47.axb5 axb5 48.g3 fxg3 49.Кpxg3) 47.Ch2 Kh5 48.a5 Кpg5 49.g4 fxg3 50.Cxg3= ] 44...Kxg4 45.Cd2 Kpf5 46.Ce1 Kf6 47.Ch4 Ке4 48.Ce1 Кpg4 49.Кре2 Kg3+ 50.Кpd3 Kf5 51.Cf2 Kh4 52.a5 Kxg2 53.Крc3 Kpf3 54.Cg1 Кре2 55.Ch2 f3 56.Cg3 Ке3 0-1

О преимуществе двух слонов впервые заговорил первый чемпион мира Вильгельм Стейниц. Он разработал метод игры за сторону, имеющую двух слонов. Суть этого метода заключается в том, что, надвигая свои пешки по всему фронту, сильная сторона отнимает поля у малоподвижного коня (коней) противника. Стейниц сыграл много показательных партий на реализацию преимущества двух слонов, можно привести одну из самых известных:

Инглиш - Стейниц (Лондон, 1883)

1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Cb5 g6 4.d4 exd4 5.Kxd4 Cg7 6.Ce3 Kf6 7.Kc3 0-0 8.0-0 Ke7 9.Фd2 d5 10.exd5 Kexd5 11.Kxd5 Фxd5 12.Ce2 Kg4! 13.Cxg4 Cxg4 14.Kb3 Фxd2?! [14...Фc4!] 15.Kxd2 Лад8 16.c3 Лfe8 17.Kb3 b6! 18.h3 Ce6 19.Lfd1 c5 20.Cg5 f6 21.Cf4 Kpf7 22.f3 g5! 23.Лxd8 Лxd8 24.Ce3 h6 25.Ле1 f5 26.f4 Cf6 27.g3 a5 28.Кe1 a4 29.a3 Cc4 30.Kpf2 gxf4 31.Cxf4 Cg5 32.Cxg5 hxg5 33.Кре3 Kpf6 34.h4 gxh4 35.gxh4 Ле8+ 36.Kpf2 Лxe1 37.Кpxe1 Кре5 38.Кe2 Cxe2! 39.Кpxe2 Kpf4 40.c4 Кpg4 41.Кре3 f4+ [41...Кpxh4?? 42.Кpf4+-] 42.Кре4 f3 43.Кре3 Кpg3 0-1

Реализация преимущества двух слонов основывается в основном на движении пешек на различных флангах, захвате пространства и сжатию фигур противника. В середине игры, когда на доске много фигур, этот метод использовать очень трудно из-за ослабления позиции собственного короля. Кроме того, в миттельшпиле слишком много других (более важных, чем преимущество двух слонов) факторов влияют на оценку позиции и составление плана игры, например, атака на короля, пешечная структура, открытая линия и т.п.

Для сильной стороны, конечно, легче бывает реализовать преимущество двух слонов в "чистом виде", когда на доске нет других фигур, и когда слоны могут продемонстрировать свою истинную силу.

При игре двумя слонами очень часто возникают ситуации, когда уже достигнуто определенное преимущество, но для их реализации необходимо (и достаточно) отдать одного из слонов за коня или слона противника. Не случайно шахматисты говорят, что два слона хороши еще и тем, что одного из них всегда можно с выгодой разменять. Но перед таким разменом сильнейшая сторона обычно успевает добиться определенных успехов именно за счет преимущества двух слонов.

Очень редко, но все-таки встречаются на практике случаи, когда два слона в эндшпиле оказываются слабее слона с конем или двух коней. Обычно это происходит в позициях закрытого типа, когда слоны ограничены своими или соперника пешками.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

## **Раздел I. Стратегия и тактика; практический анализ учебных партий. Совершенствование стратегического и тактического мастерства.**

### *Содержание занятий*

Тренер отбирает для рассмотрения партии и позиции по сложным стратегическим и тактическим содержанием. Основные задачи анализа: раскрытие сущности стратегических и тактических замыслов; определение критических моментов в ходе партии; оценка реального качества осуществленных в игре общих планов и конкретных решений; выводы о главных ошибках и о том, как следовало действовать взамен; практические выводы. Работа над ошибками. Психология ошибки. Основы психологической подготовки шахматиста.

Как примеры, интересно подбирать позиции из практики, в которых игроки (или комментаторы) высокого уровня не нашли замаскированных решений.

Алехин – Григорьев (Москва, 1921)

Ошибка в комментарии известного этюдиста, непревзойденного мастера анализа. Эта малоизвестная партия могла занять достойное место в творческом наследии Алехина, если бы великий мастер комбинации нашел хороший выигрыш на 25 ходе. 23...Лd2! (Знаки Григорьева) 24.Сxb7! "Имея лишнюю пешку, белые выигрывают еще и фигуру... Но чудесное спасение находится у черных" (Григорьев) 24...Фс2! После этого картина сразу меняется: у белых под ударом оказываются и слон, и ладья (потому что угрожает 25...Фd1); повести последнюю, пожалуй, нельзя, в случае же размена тур на d2 белый ферзь не может двинуться через мат в три хода. Таким образом, уже белым приходится думать о спасении, и они его находят". (Григорьев) 25.Лxd2 [на самом деле Алехин упускает блестящую возможность 25.Се4!! 25...Фxd1 (25...Фxb2 26.Фf2!! Кph8 27.Лxd2 Кxd2 28.Фh4) 26.Кh6+ Кpg7 (26...Кph8 27.Фа6 Кpg7 28.Кf5+ Кpg6 29.Фс4) 27.Фс4! 25.Кh6+ Кpf8 26.Се4 Фxb2 27.Кf5 Л8d7 28.Лxd2 Лxd2 29.Лd1+-] 25...Лxd2 26.Се4! Лхе2 [26...Фxb2? 27.Лd1!] 27.Сxc2 Лxc2 28.Лd1 h5 29.Лd8+ Кph7 30.Лb8 Кс5! 31.b3 Лb2 32.a5 Лxb3 33.Кpf2 Лb1 34.Лb5 Лс1 35.Кpg3 b3 36.a6 Кха6 37.Лxb3 Кс5 38.Лb6 Ке6 39.Лb2 Кg7 40.Кd6 Кpg6 41.e4 Лс6 Ничья.

Особое внимание уделить такой форме подготовки, как анализ спортсменами собственных партий. Специалисты считают, что эта форма - главное средство саморазвития, что рост мастерства шахматиста невозможен без критического осмысления своего творчества. Наибольший эффект анализ собственной партии дает тогда, когда он закрепляется в виде письменных (или электронных) комментариев к ней. Критическое рассмотрение этих комментариев с участием тренера дает возможность составить впечатление о характере замыслов игрока, а затем - о плюсах и минусах его подготовки, о том, над чем надо больше работать. Сами комментарии в основном отличаются определенной субъективностью: авторы склонны уделять больше внимания собственному решению, а из действий соперника выделять те, на которые у них было заготовлено красивые ответы; следовательно, они нередко проходят мимо важных, иногда и критические моменты партии и тому подобное. Поэтому выявление при анализе комментариев неточностей и ошибок в них также способствует спортивному совершенствованию занимающегося.

Комментирование собственных партий дает тем больше пользы, чем больше в нем объективности и самокритики. С этой точки зрения лучшими образцами считаются комментарии своих партий таких классиков этого жанра, как Александр Алехин и Михаил Ботвинник.

### **Совершенствование позиционного мастерства**

О позиционной игре написано немало книг. Некоторые обязательно следует изучить. И прежде всего замечательную книгу Арона Нимцовича "Моя система". Шахматистам из групп спортивного совершенствования полезно ознакомиться с лучшими образцами англоязычной литературы, такими как превосходная книга об искусстве позиционной игры от Нимцовича до нашего времени John Watson "Secrets of Modern Chess Strategy. Advances Since Nimzowitsch".

Рекомендуется также изучать сборки партии наиболее позиционных шахматистов, при этом преимущественно их собственными комментариями. Изучать надо творчество шахматистов не только наиболее близкого ученику по стилю, но напротив, особенно искусного именно в том, что никак у него не получается.

Интересные и полезные эпизоды – "позиционные картинки" - следует фиксировать. Оценивая положение, опытный шахматист никогда не пытается учесть сразу все его особенности, не составляет полного сведения всех плюсов и минусов (хотя именно к этому призывают некоторые учебники). Такая работа если и прделывается, то подсознательно. Мастер Б.Блюменфельд глубоко исследовав проблемы шахматного мышления, писал: "Оценка связана с восприятием позиции и является в основном подсознательным актом в том смысле, что промежуточные звенья в значительной части, если не полностью, не проходят через центр сознания".

Искусство оценки заключается в умении выделить суть позиции - те и только те ее особенности, которые должны быть приняты во внимание при поиске сильнейшего хода. На тренировках полезно формулировать на словах свое восприятие сути позиции, чтобы фиксировать и впоследствии исправлять ошибки в позиционном понимании.

Выделив наиболее существенные оценочные суждения (чаще - подсознательно) и проверив варианты, мы находим ход (или небольшую последовательность ходов), что соответствует нашему восприятию возникшей ситуации. Обычно этот ход преследует какую-либо определенную цель, то есть является частью конкретной операции.

Разумеется, часто наши решения оказываются сложными, комплексными, базируются на расчете длинных вариантов и на множестве различных оценочных соображений. Но все-таки в основе любого стратегического решения лежат простые позиционные операции, и очень важно уметь быстро и уверенно их находить.

Основные типы позиционных операций.

1. Улучшение расположения фигур, маневры, перегруппировки.
2. Размены
3. Профилактика

В партиях постоянно возникают позиции с той же пешечной структурой, тем же соотношением материала и примерно тем же расположением фигур, и в множестве партий, которые игрались ранее. Полезно знать, как сильные шахматисты трактовали подобные ситуации, которые проводили планы, идеи осуществляли.

Многие правила, относящиеся к тем или иным типовым позициям, общеизвестны, имеют четкие формулировки

В наши дни подобная работа немыслима вне связи с теорией дебюта, из которого выходит типичная позиция. Верно и обратное: дебютные занятия будут эффективными лишь при условии глубокого знакомства с идеями будущего миттельшпиля.

Если типовые позиции характеризуются определенным чисто шахматным рисунком - тем или иным соотношением и расположением сил на доске, то типичные ситуации - вытекающим из общей оценки положения содержанием будущей борьбы. Например, можно изучать законы ведения атаки и защиты, реализации преимущества или лавирования в примерно равной позиции, игры на блокаду, борьбы за инициативу и т.д. Представляет интерес и анализ таких чисто спортивных ситуаций, как игра на выигрыш или на ничью, цейтнот, откладывание партии, столкновение с неожиданностью в дебюте, действия после просмотра, и т.д.

#### Психология ошибки

Можно выделить следующие основные причины шахматных ошибок:

1. Отсутствие специальных шахматных способностей.
2. Недостаточная информированность как следствие недостаточного изучения шахмат, без чего невозможно избежать многочисленных ошибок, в том числе и элементарных, даже имея очень хорошие способности.
3. Невероятная сложность самих шахмат как интеллектуальной игры.
4. Ограничение времени на обдумывание.
5. Эмоциональное напряжение нередко провоцирует искаженное видение ситуации на доске.
6. Целая серия различных психологических факторов, в которой далеко не последним по значимости является игра нашего соперника, провоцирующая наши ошибки, использующая наши слабые стороны, дефекты в дебютной подготовке и т. п.

Две последние причины ошибок связано как раз с так называемыми шахматно-психологическими ситуациями, в которых особенности шахматиста как личности имеют ту же значимость, что и позиция на доске.

#### **Применение информационных и компьютерных технологий**

Широкое внедрение информационных и компьютерных технологий во всех сферах человеческой деятельности внесло существенные изменения в методики спортивной тренировки шахматистов.

Появление компьютеров, играющих на гроссмейстерском уровне, немедленно ликвидировало откладывание партий и их доигрывание. С помощью компьютеров стало легче готовиться как к турнирам, так и к отдельным противникам. Современная шахматная теория

дебютов развивается стремительно и ни одна книга не может поспеть за все новыми открытиями и уточнениями в этой области.

Создание баз данных и появление Интернета привели к колоссальной скорости распространения информации.

Современные ноутбуки практически не уступают стационарным компьютерам и позволяют спортсменам во время соревнований на выезде пользоваться любыми объемами информации.

Наряду с базовыми методами подготовки появились новые, основанные на использовании персональных компьютеров (ПК), шахматных программ и Интернета.

Специальная подготовка юных шахматистов на современном этапе претерпевает существенные изменения по форме и получает дополнительные возможности, которые раньше невозможно было реализовать технически:

1. Персональный компьютер позволяет наиболее эффективно реализовать много функций сбора, систематизации, хранения шахматной информации (партий, фрагментов, позиций для анализа, досье на соперников), тактического анализа позиций высочайшего качества на недоступном биологическому шахматисту по глубине уровню.

2. Повысилась интенсивность занятий по решению тренировочных и контрольных заданий, с проверкой многочисленных "боковых" ответвлений и вариантов, с акцентом внимания на важных тонкостях и нюансах в этих разветвлениях.

3. Расширились возможности подачи учебного материала, существенно углубилась их дифференцированность по уровню сложности и тематической направленности. Включение компьютерных программ в учебный процесс помогает построить его с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, сделать этот процесс динамичным и наглядным

4. Повысилась заинтересованность и усилилась мотивация на тренировках благодаря чувству новизны.

5. Интернет открыл дорогу шахматистам в новый мир общения. Наличие многочисленных игровых сайтов позволяет в любое время найти равноценного спарринг-партнера. Это существенно повышает интенсивность игровой практики шахматистов, что очень актуально для районов, далеких от центров шахматной жизни.

6. Значительно облегчается работа тренера, использующего методический материал, заложенный в учебной программе, созданной по обобщению опыта лучших шахматных методистов. Это позволяет компенсировать дефицит качественной шахматной литературы.

7. При наличии ПК у занимающихся упрощается составление плана самостоятельной работы, ее проведения, контроля качества выполнения родителями, преподавателем и самоконтроля.

Но при этом не следует преувеличивать значение персонального компьютера и его программного обеспечения, наоборот, роль и ответственность тренера, использующего компьютерные методики, растет, потому что именно он планирует и определяет весь этап тренировочного процесса. Компьютер полностью не заменяет тренера и процесса живого общения с ним, а только расширяет педагогические возможности.

Среди компьютерных продуктов для шахматистов можно выделить такие группы:

1. Шахматные базы данных и программы для работы с ними.
2. Учебные программы.
3. Игровые шахматные программы.
4. Мультимедийные продукты.

В арсенале большинства современных квалифицированных шахматистов есть шахматная база данных. Она позволяет быстро подготовиться к сопернику, освежить в своей памяти дебютные схемы и ключевые позиции. Две самые известные программы для работы с шахматными базами данных – российская разработка Chess Assistant и немецкая ChessBase.

Основные характеристики и функции информационно - поисковой аналитически-игровой системы Chess Assistant:

1. База более 7-х миллионов партий с постоянным обновлением.

2. Встроенная дебютная энциклопедия на основе экспертных оценок во всех дебютах и индексах. Библиотека экспертных оценок.

3. Несколько встроенных игровых программ гроссмейстерской силы игры, игра на любых контролях времени с автоматической записью партий в базу.

4. Интерфейс для игры в Интернете.

5. Учебник по эндшпилю.

6. Удобные ввод, редактирование, анализ и комментирование партий в одном режиме.

7. Быстрые поиски по заголовку партий (именам, годам, индексам и т.п.), по ЭЛО, по позиции или ее элементам, по соотношению материала, по комментариям, по маневрам; возможность найти любую партию по любому критерию или совокупности критериев. Получение статистики по любому критерию в множестве партий.

Открытие любого количества баз партий, объединение и добавление партий.

8. Автоматический анализ позиций, партии и множества партий. Автоматическое комментирование партии во всех стадиях; одновременный анализ различными программами; подключение большинства известных шахматных движков и сильнейших программ как встроенного модуля. Турнир встроенных программ. Фоновый анализ. Подключение эндшпильных таблиц.

9. Шахматное дерево - мощнейший инструмент для работы над дебютом. Показывает в любой дебютной позиции статистику встречаемости и успеха, экспертную и компьютерную оценку. Позволяет в течение нескольких секунд выйти на позицию, что интересует, увидеть ее статистику и оценку, а также перейти к партиям, в которой эта позиция встречалась.

10. Автоматическое построение и печать энциклопедических таблиц.

11. Автоматическая подготовка к сопернику с построением его дебютного репертуара.

12. Поиск новинки/новинок в партии/множества партий.

13. Автоматический поиск партий-двойников внутри одной базы и при сравнении двух баз.

14. Возможности сортировки базы, архивирования, отправки по e-mail.

15. Печать партий в фигурной нотации с диаграммами на любой принтер или в файлы RTF (Word).

16. Поддержка различных форматов (CA DOS, CA Windows, PGN, ChessBase).

17. Автоматическое получение более 1000 партий крупнейших турниров еженедельно для пополнения большой базы (при подключении к Интернету).

Простой, но очень эффективный инструмент для изучения дебютов, а также дебютного репертуара противника – "Шахматное дерево". "Шахматное дерево" содержит все позиции, встречавшиеся в базе партий, и ходы, ведущие в них и из них. По каждой дебютной позиции в дереве можно сразу видеть очень важную статистическую информацию: частота встречаемости каждого хода, процент успешности хода, экспертную оценку хода и оценку компьютерной программы. Двигаясь от хода к ходу (делая ходы на доске или выбирая их из окна ходов) можно за несколько секунд выйти на позицию, что интересует, и получить о ней подробную информацию. Все партии базы можно просмотреть, не выходя из дерева, но можно и моментально получить список партий по текущей позиции и потом посмотреть развитие событий в них в отдельности. Непосредственно в дереве можно запустить на анализ игровую программу и посмотреть ее варианты и оценки; ввести ход, которого не существует и также проанализировать его.

По сравнению с дебютными справочниками-книгами, скорость обработки информации увеличивается даже не в десятки, а в сотни раз. Такая производительность незаменима во время участия в турнирах.

Выбор дебютной стратегии на игру в такой способ можно и нужно объединить с подготовкой к конкретному сопернику. Естественно, более подробное изучение его партий поможет понять и особенности игры в дебюте, силу и слабости в миттельшпиле (стратегия, тактика) и эндшпиле.

В Chess Assistant есть и специально разработанный автоматический режим "Подготовка к сопернику". В данном режиме необходимо лишь найти имя соперника, задать цвета, которыми вы

играете и ограничить при желании дать турниров. В результате программа автоматически построит содержание с дебютным репертуаром противника, в котором цветом будет выделены успешные или неуспешные результаты.

Chess Assistant позволяет понять даже такие "тонкости", как: какие фигуры у противника "любимые", куда он предпочитает развивать те или иные фигуры в дебюте, любит комбинационную игру или предпочитает размены и переход в эндшпиль, какие пешечные структуры предпочитает и т.д.

Конечно, можно не ограничиваться работой только в Chess Assistant за компьютером. Партии противника, варианты встроенной дебютной энциклопедии и примерные партии можно легко распечатать с диаграммами и перейти к их изучению за обычной шахматной доской.

Многовековой интерес к шахматам как к игре поддерживается значительной мере тем, что поиск оптимальной стратегии происходит в рамках преимущественно неопределенной модели (то есть заранее неизвестной позиции). При этом выбор текущего хода производится в зависимости от количества и взаимного расположения фигур на доске, и тактического замысла, и даже очередности хода (если будет необходимость передачи его противнику). Поэтому наличие баз партий ChessBase или ChessAssistant вкупе с современными шахматными программами все еще не позволяет отыскивать оптимальную стратегию игры начиная с первых же ходов партии. Так возникло направление создания табличных баз позиций, содержащих их описания и окончательные оценки результатов розыгрыша. С этим связана разработка специальных аналитических программ, позволяющих получать оценку данной позиции с точки зрения возможности завершения игры за определенное число ходов постановкой мата или вничью. Благодаря исследованиям К. Томсона и С. Налимова шахматисты получили полный набор табличных баз, включает 3-, 4-, 5- и 6-фигурные.

Наличие табличных баз в шахматных программах не только усиливает игру с точки зрения "производительности" (сокращение времени на принятие решения относительно очередного хода), но и повышает качество принятых решений, поскольку программы выявляют ходы, обычно выпадающие из области внимания аналитиков, и тем самым вносят коррекцию в существующие базы партий. Кроме того, при создании этюдов из реальных партий, требующих единого решения, также можно прибегать к помощи шахматных программ, чтобы исключить побочные решения.

Возможность удобного сообщения с эндшпильными таблицами позволяет со 100% достоверностью оценить практически все учебные эндшпилье до 6-и фигур и в любой позиции такого рода видеть лучший вариант.

В Chess Assistant существует обучающий режим Теста: вы открываете партию (или специально подобранную позицию с решением), но не видите нотации. Программа предлагает находить ходы за ту или иную сторону (или за обе), дает подсказки при ошибках, учитывает время решения и т. п.

Немецкая программа ChessBase – еще одна популярная информационно-поисковая аналитическая система, позволяющая обрабатывать огромное количество партий.

Выбор между ChessBase или ChessAssistant – это в значительной степени дело вкуса шахматиста.

Функция "Player dossier" (досье игрока) создает очень подробное описание конкретного игрока. За несколько секунд программа создаст отчет про любого турнирного игрока: возраст, национальность, динамика изменения рейтинга, важные победы, результаты против заданных игроков, полный дебютный репертуар, любимые и нелюбимые дебюты и т.п.

Еще одна важная функция- "Opening tree" (дерево дебютов). Пользователь может получить полную информацию о любой позиции: как часто она возникает, какие есть ходы в ней, к каким результатам они приводят, как результат зависит от силы игры противника и т.д. Поиск может затрагивать и online-базу, которая содержит дополнительные партии и очень часто обновляется.

Есть функция "Openings report" (Отчет по дебюту). Один раз кликнув мышкой, пользователь может получить полный отчет о любую позицию в дебюте: как часто она встречалась в истории шахмат, когда впервые появилась, которые сильнейшие игроки отдадут ей

предпочтение, к каким результатам она приводит, какие основные продолжения, идеи, критические продолжения и т.п.

Один из наиболее часто используемых приемов тренировки шахматистов - решение учебных задач. С помощью Chess Base можно легко и быстро создать и распечатать листы с диаграммами учебных примеров. За один час можно легко создать и распечатать пакет из сотни учебных задач.

Есть целый ряд шахматных движков, которые могут работать с ChessBase. Главный движок - Fritz. Можно также использовать Fritz, чтобы слушать мультимедийные лекции (то есть видеть и слышать тренера).

Сейчас существует более 200 шахматных движков, бесплатных или коммерческих.

В наше время все больше и больше появляется интерактивного материала в формате Chess-Media. Например, материал "Учись вместе с Каспаровым - Ферзевом гамбит". Курс по шахматам для начинающих с видео - уроками. Материал сделан в виде фотореалистичной 3D - анимации с остроумными комментариями. Мультидоска: удобная подача до 9 партий в одном окне. Например, для командной игры или выбора наиболее интересных партий в турнирах при онлайн-трансляциях.

Для тренировки юных шахматистов рекомендуется использование учебных шахматных программ, разработанных российским ЗАО "Информсистемы" и немецкой фирмой ChessBase.

Состав программного обеспечения ЗАО "Информсистемы" позволяет применять его как при индивидуальных занятиях, так и для групповых занятий при наличии компьютерного класса, оснащенного сервером и рабочими местами с мониторами.

В приложении представлены программы по тематикам: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, тактика, начальное обучение, стратегия.

Немаловажные как содержание, так и функциональные особенности и возможности учебных программ. В каждой программе есть сотни задач для решения различной сложности (в программах для разрядников - от 3-2-го разрядов до гроссмейстерского уровня), а у многих - большой материал для изучения, подробно раскрывает соответствующую тематику (планы игры в дебютах, стратегические приемы и т.п.) на примере классических партий.

В процессе решения программа выступает в роли тренера и спарринг-партнера: показывает опровержение ложных ходов, дает подсказки маркерами, стрелками, предлагает найти решения в побочных вариантах и т. п.

Результаты решения задач запоминаются; эта статистика сохраняется и может равняться для нескольких пользователей. Поэтому программы можно использовать и для индивидуального обучения, и для работы с большим количеством учеников. Программы позволяют создавать тесты для каждого пользователя в зависимости от уровня его игры и с учетом задач, которые решались ранее. По результатам теста оценивается уровень подготовки по заданной теме. Динамика роста каждого ученика фиксируется и выводится на экран в виде диаграмм, наглядно демонстрирующих изменение рейтинга. Список пользователей с их текущими результатами может быть отсортирован по именам, по рассчитанным самой программой рейтингу ЭЛО или по процентам успешно решенных задач. Сам интерфейс программы (размер и вид фигур и доски, скорость перемещения фигур, размер и цвета нотации и т. п.) можно настроить по своему усмотрению.

Интересная особенность программ-задачников - возможность менять в позициях фланг и цвета фигур. В результате с одной задачи можно получить четыре! В этих программах есть и дополнительные задания на доске 5x5, которые позволяют быстрее понять основную идею комбинации или этюда.

В каждую учебную программу встроенная и игровая программа, позволяет как играть заложенные позиции, так и просто играть как с начальной, так и с заданной позиции.

Проводя занятия с начинающими, особенно маленькими детьми 4-5 лет, можно использовать программу "Шахматы в сказках", при этом наглядная содержательность обучения будет достигнута демонстрацией увлекательных, красочных и озвученных картин и совместно с

хорошо знакомыми сказочными героями ребенок будет обучаться начальным правилам и приемам игры.

Продолжить начальную подготовку на следующем этапе можно с помощью программы "Шахматная школа", что научит и проверит знания полного курса шахматных правил, начиная с описания особенностей рисунка шахматной доски, ходов фигур, превращений пешки, деталей правил рокировки и взятия на проходе и т.п., включая правила поведения во время игры.

Остановимся на этой базовой программе подробнее (главные принципы-диалоговый режим, контроль, наглядность-присущи всем программам серии).

Курс обучения разбит на три больших раздела:

- 1) Правила шахматной игры;
- 2) Развитие интеллектуальных способностей;
- 3) Игра.

Правила шахматной игры:

шахматная доска; шахматные фигуры; начальная позиция; ходы фигур; роль короля; шах и мат; рокировка; мат в один ход; пат; вечный шах; шахматная нотация; король и фигура против одинокого короля; правила поведения во время игры.

Процесс обучения идет от простого к сложному: что такое шахматы и как они появились, шахматная доска, фигуры (ходы и стоимость) и т.д.

Для каждой темы специально подобраны задания для решения ("Практика") различной сложности (от 10 до 100 очков). Одна задача состоит из нескольких подзадач. Например, в одной из задач темы "Рокировка" нужно сначала ответить на несколько вопросов о возможности рокировки в разные стороны за белых и за черных, а потом сделать рокировку на шахматной доске.

При ошибках в задачах, требующих введения ходов на доске, программа дает подсказки в виде маркеров, "подмигивания" фигур или, в "тяжелых случаях", сама делает ход за ученика. В зависимости от числа ошибок начисляется штраф и процент успеха снижается.

Для каждого занимающегося (число их неограниченное) программа сохраняет успешность решения по всем темам, а по каждой отдельной задаче - время решения, количество заработанных очков и сделанных ошибок. Тренер может посмотреть статистику как по каждому занимающемуся отдельно, так и сразу по всем.

Развитие интеллектуальных способностей:

устойчивость внимания; распределение внимания; оперативная память; воображение; логика; комбинаторика; творчество.

Очень важный раздел (включает более ста практических примеров) для формирования у ребенка всех выше перечисленных качеств.

Игра: матование короля; реализация материального превосходства; игра с программой по заданной позиции.

В этом большом разделе ученик играет с встроенной программой. В процессе решения задач или игры программа не позволит ученику сделать невозможный ход (ход, что противоречит шахматным правилам). В игре же двух новичков, которые только осваивают азы шахмат, такие ходы встречаются, тренер же не может физически следить за всеми партиями в группе.

В режиме Тест (Контроль) программа позволяет задать число и сложность задач, выбрать новые или среди задач, решенных с ошибками.

Все результаты контрольных тестов сохраняются в памяти компьютера.

В программе предусмотрены настройки скорости перемещения фигур, различные виды экрана и маркеров (в том числе и анимационные).

На заключительном этапе начального обучения следует использовать программу "Шахматная тактика для начинающих", в основу которой положен материал известной книги Сергея Иващенко. На переходном этапе от начального обучения до подготовки шахматистов разрядников стоит воспользоваться дидактическим материалом, заложенным в программу "Шахматная школа для IV-II разрядов", что охватывает все стадии шахматной партии и



помогающим освоить основы игры в дебюте, начальные понятия стратегии и тактики миттельшпиля и эндшпиля.

Дальнейшее совершенствование квалификационного роста юного шахматиста II-I разрядов во всех стадиях шахматной партии обеспечит использование методического материала программ "Энциклопедия дебютных ошибок", "СТ-ART 3.0" (на основе коллекции комбинаций М. Блоха), "Стратегия 3.0", "Учебник по эндшпилю".

Программа "Стратегия 3.0" включает 18 тем:

Преимущество в развитии, Преимущество в пространстве, Атака на короля, Атака на ферзевом фланге, Защита и контратака, Слабые и сильные поля, Открытые линии и диагонали, Расположение пешек, Центр, Расположение фигур, Размен, Позиционная жертва, Изолированная ферзевая пешка, Пешечная пара c3+d4 (с6+d5) на полуоткрытых линиях, Висячие пешки, Профилактика, Принцип двух слабостей, План.

Опытные перворазрядники и кандидаты в мастера заметно улучшат свое понимание дебютных систем и их связь с планами в миттельшпиле, используя программу "Энциклопедия Миттельшпиля" (I, II, III, IV, V части). Незаменимыми помощниками с эндшпиля для этой категории шахматистов являются программы "Практикум по эндшпилю" и "Этюды для практиков 2.0".

Соответствующие разделы шахматной теории можно изучать на основе творчества отдельных шахматистов (А.Алехин, М.Таль, Э.Ласкер, Х.-Р.Капабланка, Б.Спасский) - серия программ "Творчество чемпионов мира".

Для изучения дебютной стадии на достаточно глубинном уровне предназначены программы серии "Современный Шахматный Дебют" ("Сицилианская защита", "Французская защита", "Староиндийская защита", "1... Кс6!?", "Славянская защита").

Наличие множества разделов в каждой из рассмотренных выше учебных программ и расположение материала в них в соответствии с важнейшим педагогическим принципом "от простого к сложному" позволяет подобрать индивидуальный план совершенствования для каждого занимающегося.

Применяемый в программах диалоговый режим, что включает демонстрацию опровержений, подсказок, подключений простых вспомогательных позиций, дает возможность ученику самостоятельно последовательно осваивать методику поиска сильнейшего продолжения.

Остановимся на возможностях интернета и игровой тренировке online. Шахматный мир Интернета за последние годы разросся вширь невероятно. Постепенно это приводит к качественным изменениям. На многих сайтах проводятся online-показы партий с текущих соревнований, постоянно проводятся лекции ведущих шахматистов, посвященные теории, истории и соревнованием по шахматам, публикуются статьи по актуальным вопросам шахмат. Изучение этих материалов расширяет кругозор юных шахматистов и повышает их мотивацию и заинтересованность в занятиях шахматами. На этих сайтах есть возможность непосредственно играть партию с партнером, что находится за тысячи километров. Это имеет свои психологические особенности, которые необходимо учитывать при настроении на партию. Участие в турнирах с укороченным контролем времени используется для определения текущего состояния спортивной формы юного шахматиста перед ответственными соревнованиями.

Важно и то, что для работы в Интернете юные шахматисты вынуждены осваивать, как правило самостоятельно, работу с неизвестным программным обеспечением, что требует знания английского языка. Преодоление этих трудностей воспитывает характер и способность поиска ранее неизвестных решений, что может пригодиться в жизни.

Остановимся на стадии планирования подготовки тренировочного цикла.

Индивидуальные занятия с использованием шахматных обучающих программ желательно планировать с учетом стиля, турнирных результатов и перспективных задач. В основу программы положена тематика по следующим направлениям:

- совершенствование и тренировка техники расчета шахматистом вариантов;
- решение комбинаций;

- решение этюдов (эндшпильные позиции с тактическим содержанием);
- решение тестовых примеров по стратегии;
- типичные позиции миттельшпиля;
- типовые схемы атаки на короля;
- типовые приемы игры в дебюте;
- постановка дебютного репертуара и построение плана при переходе в миттельшпиль.

Необходимы контроль и оценка результатов тренировочного этапа.

Многим молодым шахматистам, которые стали в последние годы гроссмейстерами, именно компьютерные программы позволили в достаточно сжатые сроки повысить свою шахматную квалификацию, улучшить тактическое видение и стратегическое понимание позиции. По-настоящему продуктивную работу на соревнованиях и в тренировочном процессе как шахматист-практика, так и тренера уже невозможно представить без использования компьютерных шахматных программ: информационных, учебных и игровых.

### **Физическая подготовка шахматистов**

Связь физической культуры и шахмат естественна. Необходимость использовать физические упражнения для полноценных занятий шахматами вытекает из гиподинамического характера этого вида спорта. Длительные малоподвижные позы, неминуемо возникающие при занятиях и игре в шахматы, могут привести к застою крови в различных частях тела и ухудшению кровоснабжения головного мозга. В этом плане шахматы - особый вид спорта, где в процессе обучения нужно сочетать физическую и умственную подготовку, используя самые разнообразные приемы. С помощью физических упражнений рекомендуется сбрасывать нервное напряжение, накопившееся за время занятий или соревнований. Таким образом, взаимосвязь двух дисциплин - шахмат и физической культуры - закономерно обусловлена и максимально полезна.

Шахматное развитие каждого ребенка индивидуально и связано со многими факторами, но, зачастую именно отсутствие необходимых физических качеств мешает юному дарованию раскрыть свой талант в полной мере.

Основным средством устранения дефицита мышечной деятельности для людей умственного труда являются физические упражнения. Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, способность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы. При этом используются как упражнения общего воздействия (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, гимнастика и др.), так и упражнения направленного воздействия (дыхательные, статические, гимнастика Мишулина, гимнастика Мюллера и т.п.). Конкретный подбор и интенсивность упражнений может варьироваться в достаточно широких пределах в зависимости от личностных характеристик спортсмена.

Рассмотрим нагрузки профессиональных шахматистов во время соревнований: шахматные турниры обычно проходят в течение 9 дней. Ежедневно участники играют по одной партии с регламентированным контролем времени. В начале XXI века использовался семичасовой контроль (каждому участнику по 2 часа на первые 40 ходов, затем 1 час на следующие 20 ходов и после 60-го хода добавлялось еще 30 минут до конца партии). С развитием технологий появились новые возможности и большую популярность приобрели электронные шахматные часы. В настоящее время международной организацией ФИДЕ и Федерацией шахмат России утвержден более быстрый контроль времени: 1,5 часа на 40 ходов, затем 30 минут до конца партии каждому участнику с добавлением 30 секунд на каждый ход, начиная с первого. При таком контроле партия может продолжаться 5-6 часов. Характерной особенностью практически каждой партии является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. Именно значительное эмоциональное напряжение в процессе игры и после ее завершения таит определенную опасность для здоровья шахматистов. Естественно возникает вопрос: чем же эмоциональное напряжение во время игры в шахматы отличается от эмоционального напряжения спортсменов, занимающихся другими видами спорта, например, легкоатлетов, боксеров, хоккеистов, участвующих в соревнованиях самого высокого ранга - Олимпийских играх или

первенствах мира? Существенное отличие состоит в том, что в упомянутых видах спорта эмоциональное напряжение сочетается с мышечной деятельностью, которая в значительной степени защищает организм от неблагоприятного, в некоторых случаях болезнетворного влияния эмоционального перенапряжения. Последнее обусловлено тем, что в процессе эволюционного развития живых организмов проявление эмоций всегда сочетается с мышечной деятельностью. Об этом образно и неоднократно писал акад. И.П. Павлов. В случаях, когда эмоциональное напряжение сочетается с мышечной деятельностью, можно говорить о "завершенных" эмоциях, о целостной поведенческой реакции. При этом двигательная активность защищает организм от болезнетворного влияния эмоций. В процессе же шахматной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Следует также учитывать и то обстоятельство, что в перерывах между игрой эмоциональное напряжение в различной степени у различных шахматистов сохраняется. Это незавершенное мышечной деятельностью эмоциональное напряжение вызывает существенные сдвиги психофизиологического состояния человека, которые могут в некоторых случаях приводить к развитию заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. И это неудивительно, так как из практики медицины известно, что интенсивные эмоциональные нагрузки могут быть причиной заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Речь идет о гипертонической болезни, о заболевании коронарных сосудов – ишемической болезни сердца, о нарушении мозгового кровообращения, а также о душевных заболеваниях. Опыт показывает, что хронические заболевания сердечно-сосудистой и центральной нервной системы могут резко обостряться у шахматистов в период участия в шахматных соревнованиях. Следует отметить, что перед партией спортсменов очень сильно ограничен в выборе физических упражнений, поскольку, несмотря на несомненную пользу здоровью, они несут вред главной цели – хорошей работе мозга во время тура. К примеру, до партии не рекомендуется усиленный бег, как и футбол, баскетбол, теннис, бассейн и др. Наиболее универсальным выходом в процессе соревнований будут длительные прогулки на свежем воздухе (насыщение крови кислородом) и легкие упражнения (разминка). Так, на любом крупном соревновании, за час до начала тура в ближайших игровых помещениях парках можно заметить большое количество неспешно гуляющих гроссмейстеров и мастеров. Важно отметить, что шахматист должен учитывать и нежелательность обильного приема пищи непосредственно перед игрой. После еды сильное возбуждение нервных центров, управляющих пищеварительными процессами, понижает, по закону индукции, возбудимость остальных мозговых центров. Поэтому умственная работа в течение пары часов после приема пищи будет менее продуктивной, чем в другое время. Основные восстановительные процедуры рекомендуется проводить после завершения партии. После малоподвижного дня организму требуется хорошая физическая встряска. Формат этой встряски может быть практически любым (чаще всего шахматист продолжает те физические упражнения, которые делает между соревнованиями). Так, на командном чемпионате России каждый вечер шахматисты играют в футбол и настольный теннис, плавают в бассейне, выполняют гимнастические упражнения на брусьях и т.д. В массовых юношеских соревнованиях вечерам можно увидеть практически все виды спорта, в исполнении юных шахматистов, ведь после физической нагрузки улучшается самочувствие и сон. Во время партии также возможен отдых. Даже просто поднявшись со стола и прогулявшись между столиками во время размышлений противника, шахматист, с одной стороны, отвлекается от партии, давая отдых соответствующим нервным клеткам, с другой стороны, способствует более равномерному распределению крови по телу, что предупреждает в известной мере неблагоприятные сдвиги кровяного давления. Особенно здесь уместны прогулки по улице (такая возможность нередко имеется у шахматистов в связи с необходимостью мест для курения), поскольку во время напряженной борьбы за доской исключительно важен свежий воздух, позволяющий поддерживать хорошее насыщение крови кислородом. Это совершенно необходимо для нормального хода обмена веществ в мозге. Еще, во время игры рекомендуется есть сладкое, причем не столько для повышения общих энергетических ресурсов, сколько для поддержания

слегка увеличенной концентрации сахара в крови, что облегчает работу нуждающихся в нем нервных клеток.

Кроме самой игры в турнире профессиональные спортсмены еще тратят время на анализ сыгранной партии и подготовку к новой. Последнее также требует повышенной концентрации внимания и может занять несколько часов. Естественным выводом вышеизложенного является понимание того, что профессиональному спортсмену-шахматисту для поддержания необходимых физических качеств, требуется четкое соблюдение режима, планомерные физические упражнения (снижающиеся во время соревнований) и активный отдых.

Физическая подготовка должна идти "бок о бок" со специализированной шахматной и решать задачи общего и вспомогательного характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена, а также на создание наилучших условий для специфической умственной деятельности шахматиста. Не стоит сбрасывать со счетов соблюдение режима дня и питания шахматиста, всем известные закаливание и активный отдых. Соблюдение четкого режима имеет большое значение для работы нервной системы. При неоднократном повторении определенной деятельности организма в определенное время в мозгу (по закону образования условных рефлексов) возникают новые временные связи, благодаря чему в дальнейшем само приближение привычного часа становится сигналом, "настраивающим" соответствующие мозговые центры на работу. Помимо этого, при неоднократном повторении в определенной последовательности ряда форм деятельности возникает так называемый "динамический стереотип", устанавливается такая функциональная связь нервных центров, при которой не только привычный час, но и привычная предшествующая работа создают благоприятные условия для работы последующей. Нервным центрам не приходится каждый раз заново настраиваться на данную форму работы. В результате соблюдения режима на протяжении ряда лет силы нервной системы расходуются более экономно, и это может явиться весьма важным фактором длительного сохранения здоровья и работоспособности. Именно соблюдение режима творческой работы приводит к тому, что к наступлению определенного времени возникает оптимальное, наиболее благоприятное состояние соответствующих нервных центров; это не только экономит их силы, но и делает их работу более продуктивной. Поэтому шахматист, желающий добиться высоких результатов, должен ввести режим и в свою тренировочную программу. Ярким примером важности соблюдения режима может являться поступок известного российского гроссмейстера Александра Морозевича. Шахматист сборной России отказался от участия в элитном супертурнире по причине того, что время начала партий не соответствовало его режиму (туры начинались в 12.00). Большинство профессиональных шахматистов не любят рано вставать. Это обусловлено именно спецификой их спорта. Если на соревнованиях грамотно построить режим, то спортсмену редко удастся лечь спать раньше 23.00. Любопытный факт, если в начале соревнований к завтраку (условно до 9-10 часов утра) может проснуться до 50% участников, то с каждым днем турнира (вследствие накопленной усталости) их количество уменьшается. Ломать сложившийся режим между турнирами, чтобы подстроиться под общепринятые в жизни рамки (биологические часы и т.д.) очень нежелательно. Тем не менее многие шахматисты (особенно юные) часто вынуждены это делать (к примеру, чтобы ходить в школу), что в совокупности с постоянными поездками и сменами климатических поясов может привести к возникновению когнитивных проблем и нарушений (ухудшению памяти и т.п.). Поскольку шахматная игра не ведет к значительным энергетическим затратам, питание шахматиста в общем соответствует питанию, которое он должен получать сообразно характеру его деятельности. В связи с особенностью биохимических процессов в нервных клетках при интенсивной их деятельности, желательно во время тренировки или соревнований: получать больше продуктов, содержащих фосфор, а также специальные препараты фитин, глицерофосфаты; насыщать организм витаминами, особенно витаминами B1, B2, C, PP, играющими важную роль в процессах обмена веществ нервной ткани (лучше всего принимать препараты поливитаминов, а также некоторые фруктовые соки); увеличить в известной мере употребление сахара (сладкий чай, конфеты, шоколад). Закаливанием называется приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, достигаемое под

влиянием естественных сил природы -солнечных лучей, воздуха, воды. Особое значение имеет приспособление к охлаждающему влиянию воды. Повседневные меры закаливания должны заключаться в обливаниях, обливаниях или приеме душа комнатной температуры. Рациональнее применять эти процедуры после утренней гимнастики. Сюда же относится частое проветривание, сон при открытой форточке. Закаливание важно для шахматиста не только потому, что оно укрепляет здоровье вообще (а ведь как часто "легкие простуды" во время турнира снижают спортивную форму!), но и в связи с тем, что меры закаливания представляют своеобразную "гимнастику сосудов". Деятельность нервных центров, управляющих кровеносными сосудами (в частности, сосудами кожи), становятся более четкой.

Физические упражнения, с одной стороны, повышают работоспособность всех органов и, в том числе, сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата, с другой стороны, что особенно важно, - повышается согласованность, слаженность в их работе. Сказанным не исчерпывается значение физических упражнений для шахматиста. Важной стороной их благотворного влияния является, как известно, выработка ряда физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, ловкость. Также физические упражнения развивают важные для шахматиста морально-волевые качества - смелость, решительность, настойчивость. Для шахматиста важны не только волевые качества, но и такое физическое качество, как выносливость. Качество выносливости определяется, прежде всего, состоянием нервной системы. Это сближает механизмы выносливости при физической и умственной работе. Отсюда занятия определенными видами физических упражнений "органически" нужны шахматисту. Для выработки выносливости следует рекомендовать физические упражнения, которые являются, во-первых, наиболее доступными, во-вторых, эмоционально насыщенными, интересными, в-третьих, наиболее полноценными в смысле разностороннего влияния на организм. Перечисленным требованиям лучше всего удовлетворяют лыжи, коньки, плавание, гребля и теннис. Зимой регулярные лыжные прогулки (в крайнем случае, даже один раз в неделю), а летом регулярные занятия греблей и плаванием явились бы прекрасным средством общего оздоровления организма, укрепления нервной системы и, наконец, выработки столь важного для шахматиста качества выносливости. Рост спортивных и творческих достижений шахматиста определяется в большей степени его способностями и работой над собой. Спортсмену необходимо найти из всего существующего в настоящее время многообразия оздоровительных техник и программ то, которое подойдет именно ему. Последнее достижимо лишь в том случае, если спортсмен научился "слушать" и "слышать" себя, описывать свое состояние словами, сотрудничать с тренером.

Физическая подготовка должна гармонично сочетаться со специализированной шахматной и решать задачи общего и вспомогательного характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена, а также на создание наилучших условий для специфической умственной деятельности шахматиста.

После изучения теоретических источников предлагается следующая методика развития специальной физической подготовки шахматистов, которая основывается на двух базовых комплексах упражнений.

**Комплекс строго регламентированных упражнений для целенаправленного развития выносливости.** В комплекс входят стандартные аэробные упражнения (кросс, подтягивания, прыжки на скакалке и др.), часто применяемые в процессе спортивной тренировки в других видах спорта, прежде всего для развития общей выносливости. В виде спорта "шахматы" подобная выносливость является специальной. Каждому спортсмену комплекс составляется индивидуально, в зависимости от возраста, пола, физических возможностей и личных предпочтений.

- ✓ Подтягивание на турнике. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Подтягиваться за один подход, нужно столько раз, насколько хватит сил, выполнять действия быстро и часто. Новичкам, неспособным подтянуться, достаточно просто повисеть на перекладине, столько времени, сколько сможет удержаться. В дальнейшем следует пытаться подтягиваться, тренируя необходимые мышцы.

- ✓ Отжимание от пола. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Упражнение имеет определённую схожесть с подтягиванием. Выполняется с исключительно ровной спиной, поддерживая технику дыхания: опускание - вдыхаем, поднимание - выдыхаем.
- ✓ Пресс. Упражнение осуществляется под средством скручивания корпуса в направлении ног. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Техника дыхания при выполнении: вдох - подъём, выдох - опускание. Важным критерием при выполнении действий, является удержание прессовых мышц в постоянном тонусе. никоим образом, нельзя полностью разворачиваться и расслаблять мышцы. Счёт выполненных движений не имеет значения. Нужно просто качать пресс до ощущения жжения. И во время последнего рывка, следует увеличить нагрузку, задержавшись в положении, находящимся между опусканием и подниманием.
- ✓ Прыжки на скакалке. Выполняется 5 раз в неделю. Чтобы правильно и с должной эффективностью выполнить прыжки, нужно отталкиваться всей стопой от пола. Продолжительность упражнения составляет 15 минут. Для разнообразия процедуры выполнения прыжков, нужно периодически менять её принцип осуществления (прыгать на одной ноге и впоследствии менять их очерёдность, осуществлять эффект бега через скакалку).
- ✓ Кросс по пересеченной местности. Выполняется 2-3 раза в неделю по 2-5 км. Бег проходит в невысоком темпе, без остановки. Во время бега не должно появляться дискомфорта, связанного с нехваткой дыхания. В некоторых случаях кросс может быть заменен на ходьбу или лыжи.
- ✓ Игровое упражнение. Сюда относятся игра в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие виды спорта, плавание. В течение 1-2 часов, не реже 2 раз в неделю. Важно отметить, что планомерное выполнение подобных упражнений способствовало выполнению различных оздоровительных и воспитательных задач, не связанных с шахматами.

**Комплекс специальных упражнений для целенаправленного улучшения кровоснабжения головного мозга.** Комплекс выполнялся учащимися ежедневно. В период соревнований упражнения выполнялись во второй половине дня (после завершения партии).

- ✓ Вращение головой. Выполняется стоя, ноги –на ширине плеч. Вращение головой по часовой стрелке и обратно в течение 2-3 минут.
- ✓ "Дровосек". Выполняется стоя, ноги –на ширине плеч, руки поднять вверх, переплести пальцы рук. Наклоняться вперед, выполняя движения "колки дров". Повторять 6-8 раз.
- ✓ Махи. Выполняется стоя, ноги – на ширине плеч. Махи ногами попеременно: левая нога идет к правой руке, правая нога – к левой руке.
- ✓ Вращения руками. Выполняется стоя, ноги –на ширине плеч, колени чуть согнуты. Руки вытянуть в стороны и производить асинхронные вращения: левую руку вращать вперед, правую –назад. Упражнение улучшает память и скорость мышления.
- ✓ "Березка". Выполняется лежа на спине, ноги и руки вытянуты вдоль тела. Поднимать прямые ноги как можно выше, руками поддерживать поясницу. Выполнять стойку 3-5 минут.

При выполнении упражнений следует обращать внимание учащихся на технику безопасности: все движения выполняются плавно, усилие наращивается постепенно, без рывков. В области шеи должно быть только чувство приятного напряжения, полное отсутствие перенапряжения. Если появляются головокружения или неприятные ощущения, следует прекратить выполнение упражнения и снизить интенсивность.

### **Самостоятельная работа в летний период**

#### **Этап начальной подготовки**

##### **1. Общая физическая подготовка – 1 и 2 год обучения**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

*Для мышц рук и плечевого пояса:* одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа.

*Для мышц шеи и туловища:* наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

*Для мышц ног:* опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 30 метров.

*Для мышц всего тела:* сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой - подскоки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, пробег под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и обеих ногах.

## **2. Техничко-тактическая подготовка**

### **1 год обучения**

#### решение задач на мат в один ход

Комплект задач составляется на темы:

- мат ферзем;
- мат ладьей;
- мат слоном;
- мат конем;
- мат пешкой;
- мат открытым нападением;
- мат с использованием сложных правил (взятие на проходе, рокировка, превращение пешки).

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

### **2 год обучения**

#### решение задач на мат в два хода

Комплект задач составляется тренером на темы:

- комбинации на выигрыш;
- комбинации на ничью;
- комбинации на выигрыш материала;
- матовые комбинации;
- патовые комбинации;
- комбинации на построение крепости;
- комбинации на "вечное" преследование;
- комбинации на блокаду.

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### **1. Общая физическая подготовка**

Комплекс упражнений для 1-2 года обучения (можно выполнять в виде утренней зарядки):

1. *Ходьба на месте.* Выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.
2. *Наклоны вперед.* Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

3. *Ноги разводятся в стороны.* На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.
4. *Касание пола.* Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение. наклоны вперед - неперенное упражнение утренней зарядки
5. *Касание ног.* Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам. 1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону. 2) возвращение в исходное положение.
6. *Подъем рук вверх рывком.* Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища. 1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад. 2) возврат в исходное положение.
7. *Ходьба с резкими поворотами.* Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс. 1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево 2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.
8. *Повороты туловища.* Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение предусматривает ноги сомкнуты вместе, а руки поставлены на пояс. 1) Производятся развороты в разные стороны. 2) при поворотах ноги остаются в исходном положении. повороты туловища входят в комплекс упражнений зарядки
9. *Еще один вариант поворотов.* Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову. 1) выполняются повороты туловища в разные стороны. 2) возврат в исходное положение.
10. *Прыжки на месте.* Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе. 1) делаются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов. 2) после чего все повторяется в другую сторону.
11. *Бег с разворотами на 180 градусов.* Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом. 1) начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки. 2) Прodelывается то же самое до 10 раз.
12. *Расслабление.* Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Комплекс упражнений для 3-4 года обучения (можно выполнять в виде утренней зарядки):

1. Исходное положение – основная стойка. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)
2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны вниз, голову поднять - вдох; 3-4 – И.П.- выдох. Повторить 3-4 раза.
3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 - поворот влево, руки в стороны -выдох; 3-4 – И.П.-вдох. Повторить 6-8 раз. Ноги не сгибать, голова поднята, прогибаться в пояснице.
4. Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1-2 -дугами вперед руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки -вдох; 3-4 – И.П. -5-6-7-8-в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.
5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 -поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх -вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 -два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.



6. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 -пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 – И.П. Руки и ноги не сгибать, вперёд не наклоняться, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
7. Исходное положение – основная стойка. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Повторить 7-8 раз. Ноги держать как можно прямее. Дыхание произвольное (10-15 сек.).
8. Ходьба в спокойном темпе (10 сек.).

## **2. Специальная физическая подготовка – 1-4 год обучения**

В летний период продолжается реализация комплекса строго регламентированных упражнений для целенаправленного развития выносливости.

В комплекс входят стандартные аэробные упражнения (кросс, подтягивания, прыжки на скакалке и др.), часто применяемые в процессе спортивной тренировки в других видах спорта, прежде всего для развития общей выносливости. Каждому спортсмену комплекс составляется индивидуально, в зависимости от возраста, пола, физических возможностей и личных предпочтений.

- ✓ Подтягивание на турнике. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Подтягиваться за один подход, нужно столько раз, насколько хватит сил, выполнять действия быстро и часто. Новичкам, неспособным подтянуться, достаточно просто повисеть на перекладине, столько времени, сколько сможет удержаться. В дальнейшем следует пытаться подтягиваться, тренируя необходимые мышцы.
- ✓ Отжимание от пола. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Упражнение имеет определённую схожесть с подтягиванием. Выполняется с исключительно ровной спиной, поддерживая технику дыхания: опускание - вдыхаем, поднимание - выдыхаем.
- ✓ Пресс. Упражнение осуществляется под средством скручивания корпуса в направлении ног. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Техника дыхания при выполнении: вдох - подъём, выдох - опускание. Важным критерием при выполнении действий, является удержание прессовых мышц в постоянном тонусе. никоим образом, нельзя полностью разворачиваться и расслаблять мышцы. Счёт выполненных движений не имеет значения. Нужно просто качать пресс до ощущения жжения. И во время последнего рывка, следует увеличить нагрузку, задержавшись в положении, находящимся между опусканием и подниманием.
- ✓ Прыжки на скакалке. Выполняется 5 раз в неделю. Чтобы правильно и с должной эффективностью выполнить прыжки, нужно отталкиваться всей стопой от пола. Продолжительность упражнения составляет 15 минут. Для разнообразия процедуры выполнения прыжков, нужно периодически менять её принцип осуществления (прыгать на одной ноге и впоследствии менять их очерёдность, осуществлять эффект бега через скакалку).
- ✓ Кросс по пересеченной местности. Выполняется 2-3 раза в неделю по 2-5 км. Бег проходит в невысоком темпе, без остановки. Во время бега не должно появляться дискомфорта, связанного с нехваткой дыхания. В некоторых случаях кросс может быть заменен на ходьбу или ролики.
- ✓ Игровое упражнение. Сюда относятся игра в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие виды спорта, плавание. В течение 1-2 часов, не реже 2 раз в неделю.

## **3. Техничко-тактическая подготовка**

### **1 год обучения**

#### решение задач на основные тактические приемы

Комплект задач составляется тренером на темы:

- отвлечение;
- завлечение;
- двойной удар;
- уничтожение защиты;

- связка, полусвязка;
- освобождение поля, линии;
- перекрытие;
- игра на пат;
- мат по последней (предпоследней) горизонтали;
- спертый мат.

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

### **2 год обучения**

#### **решение задач на выигрыш фигуры**

Комплект задач составляется тренером на темы:

- двойной удар;
- связка, полусвязка;
- перекрытие;
- уничтожение защиты;
- превращение пешки;
- контрудар;
- промежуточный ход.

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

#### **задания на умение оценить и завершить позицию**

Комплект задач составляется тренером на темы:

- хорошие и плохие слоны;
- слон сильнее коня, конь сильнее слона;
- разноцветные слоны;
- открытые и полуоткрытые линии;
- форпост на открытой и полуоткрытой линии;
- захват центра, использование центра;
- преимущество в пространстве;
- преимущество в развитии.

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

### **3 год обучения**

#### **решение задач на использование тактических и стратегических приемов в миттельшпиле**

Комплект задач составляется тренером на темы:

- технически выигрышная позиция;
- стратегически выигрышная позиция;
- реализация материального преимущества: атака на короля;
- упрощение игры;
- активная оборона с подготовкой контратаки;
- активное маневрирование;
- методы игры в проигрышных позициях: упорное сопротивление;
- активная контригра;
- создание ловушек.

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

#### **решение этюдов**

Комплект этюдов составляется тренером на темы:

##### **Пешечные окончания**

- оппозиция, правило "треугольника", идея Рети, "отталкивание" плечом.
- прорыв;
- отдаленная проходная;
- запасные темпы;

- активность короля;

#### Ладейные окончания

- использование открытой линии;
- окончания с проходными пешками;
- активность ладьи, короля;
- использование пешечных слабостей;
- защитные ресурсы (пат, "бешенная" ладья).

Примерное количество этюдов 5 на одну тренировку.

### 4 год обучения

решение задач на использование тактических и стратегических приемов в миттельшпиле

Комплект задач составляется тренером на темы:

- позиционное давление;
- развитие инициативы;
- усложнение и обострение игры;
- активная игра на нескольких направлениях;
- ловушки;
- жертва за инициативу;
- выжидательное маневрирование
- пассивная или активная оборона, контригра, упрощение игры.

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

решение этюдов

Комплект этюдов составляется тренером на темы:

- ладья с пешками против ладьи с пешками;
- ладейные окончания с большим количеством пешек;
- ладья против легкой фигуры;
- ладья против слона без пешек, ладья против слона с пешкой;
- ладья против коня без пешек, ладья против коня с пешкой;
- ладья против пешек, ладья с пешками против пешек;
- четырехладейные окончания;
- слон против пешек;
- конь против пешек;
- слон против коня;
- два слона в эндшпиле;
- ферзь против пешек, ферзь с пешками против пешек.

Примерное количество этюдов 5 на одну тренировку.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### 1. Общая физическая подготовка

Комплекс упражнений

1. Исходное положение – основная стойка. Энергичная ходьба (20 сек.) на месте. Ускоряя ходьбу, перейти на бег (20 сек.) и снова на быструю ходьбу, замедляя шаг (15 сек.).
2. Исходное положение – основная стойка. 1-2 - отставить правую ногу назад на носок, руки вверх -вдох; 3-4 - исходное положение. Повторить 5-6 раз под каждую ногу.
3. Исходное положение – основная стойка. Руки за спиной в замок. 1 - поднимаясь на носки, отвести прямые руки назад вверх не разжимая пальцев, одновременно повернуть кисти ладонями вниз, потянуться - вдох; 2 - исходное положение – выдох. Повторить 5-6 раз.
4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - наклоняясь вправо, левую руку за голову, правую вниз вдоль бедра - выдох; 3-4 - исходное положение. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - дугами вперёд поднять руки вверх, встать на носки, прогнуться в пояснице; 2-3 - пружинистые наклоны вперёд, ладонью доставать пол, ноги в коленях не сгибать; 4 - исходное положение. Повторить 3-4 раза.
6. Исходное положение – основная стойка. Руки на пояс. Прыжки на месте. После каждых трёх прыжков выполнять прыжок с поворотом в левую сторону. После четырёх поворотов влево сделать то же самое в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Выполнить 20-30 прыжков.
7. Исходное положение – основная стойка. Ходьба с замедлением темпа. Чередуются обычные шаги с шагами на внешней стороне стопы. После ходьбы (20 сек.) встать в основную стойку, руки вверх. 1 – расслабленно наклон вперед; 2 - расслабить мышцы ног, присесть; 3-4 - медленно вставая и выпрямляясь вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

## **2. Специальная физическая подготовка обучения**

- ✓ Подтягивание на турнике. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Подтягиваться за один подход, нужно столько раз, насколько хватит сил, выполнять действия быстро и часто. Новичкам, неспособным подтянуться, достаточно просто повисеть на перекладине, столько времени, сколько сможет удержаться. В дальнейшем следует пытаться подтягиваться, тренируя необходимые мышцы.
- ✓ Отжимание от пола. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Упражнение имеет определённую схожесть с подтягиванием. Выполняется с исключительно ровной спиной, поддерживая технику дыхания: опускание - вдыхаем, поднимание - выдыхаем.
- ✓ Пресс. Упражнение осуществляется под средством скручивания корпуса в направлении ног. Выполняется 5 раз в неделю по 4 подхода. Техника дыхания при выполнении: вдох - подъём, выдох - опускание. Важным критерием при выполнении действий, является удержание прессовых мышц в постоянном тонусе. никоим образом, нельзя полностью разворачиваться и расслаблять мышцы. Счёт выполненных движений не имеет значения. Нужно просто качать пресс до ощущения жжения. И во время последнего рывка, следует увеличить нагрузку, задержавшись в положении, находящимся между опусканием и подниманием.
- ✓ Прыжки на скакалке. Выполняется 5 раз в неделю. Чтобы правильно и с должной эффективностью выполнить прыжки, нужно отталкиваться всей стопой от пола. Продолжительность упражнения составляет 15 минут. Для разнообразия процедуры выполнения прыжков, нужно периодически менять её принцип осуществления (прыгать на одной ноге и впоследствии менять их очерёдность, осуществлять эффект бега через скакалку).
- ✓ Кросс по пересеченной местности. Выполняется 2-3 раза в неделю по 2-5 км. Бег проходит в невысоком темпе, без остановки. Во время бега не должно появляться дискомфорта, связанного с нехваткой дыхания. В некоторых случаях кросс может быть заменен на ходьбу или ролики.
- ✓ Игровое упражнение. Сюда относятся игра в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие виды спорта, плавание. В течение 1-2 часов, не реже 4 раз в неделю.

## **3. Техничко-тактическая подготовка**

### Решение задач на технику расчета сложных вариантов

Комплект задач составляется тренером на темы:

- улучшение расположения фигур, маневры, перегруппировки;
- размены;
- профилактика.

Примерное количество задач 20 на одну тренировку.

### Комментирование собственных партий с использованием ChessBase, ChessAssistant

Партии для комментирования выбираются спортсменом самостоятельно с учетом значимости турнира, результата, дебюта и цвета фигур. Примерное число прокомментированных партий за летний период – 4-5 (за белых, за черных, победа, ничья, поражение).

### Тренировочные партии на шахматных серверах Lichess.org, Chess.com и др.

Спортсмен должен создать персональный профиль, что позволяет тренеру дистанционно отслеживать объем и результативность сыгранных партий. Количество партий для одной тренировки может варьироваться в зависимости от контроля времени, но не должно превышать 11-13 для блиц-партий, 5-6 для партий в быстрые шахматы, 2 для партий с большим контролем. Тренировочные партии онлайн могут быть заменены участием в очных соревнованиях, проходящих по месту отдыха занимающихся.

### **Примерный план распределения нагрузки (в часах) для летнего 3-х недельного тренировочного сбора и самостоятельных тренировок спортсмена в летний период (9 недель)**

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Период</i>	<i>УТС таблица №6, пункт 2.4</i>			<i>Самостоятельные тренировки в летний период</i>			
		<i>РЛМ*</i>	<i>ПП</i>	<i>ТПП</i>	<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Медико-восстановительные мероприятия</i>
Этап начальной подготовки	1 год обучения	6	6	6	32	-	22	
	2 год обучения	8	8	8	32	-	40	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год обучения	9	9	9	22	12	47	
	2 год обучения	9	9	9	22	12	47	
	3 год обучения	12	12	12	14	14	77	3
	4 год обучения	12	12	12	14	14	77	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	28	28	28	15	78	156	3

### **2.11. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Кроме хорошей шахматной подготовленности, поддержки на уровне своих физических кондиций, в общей подготовке шахматиста не последнюю роль играют психические качества, его умение правильно регулировать свое состояние, а также учитывать до и во время партии психологические особенности противника.

Наиболее значимые показатели психологической подготовленности шахматиста:

#### Концентрация и устойчивость внимания.

Как показатель концентрации и устойчивости внимания шахматиста стоит рассматривать наличие или отсутствие грубых просмотров ("зевков"), а также их характер.

Первым, кто попытался дать приблизительную классификацию шахматных "зевков", был А.Ф.Ильин-Женевский в статье "Психология шахматной ошибки". Ряд приведенных им примеров

связан с потерей концентрации внимания ("исчезнувшее поле", "забытая фигура", "естественный ход" и т. п.).

Другим фактором, определяющим концентрацию игрока за шахматной доской, является его стиль поведения во время игры.

#### Память.

Одним из основных и необходимых шахматисту психических качеств является хорошая память. Уже в ходе первых психологических экспериментов на шахматном материале Альфреда Бине (1894 г.) исследовались особенности визуальной памяти шахматиста. Память признавалась одной из основных качеств, определяющих силу игры. Значение памяти отметил нидерландский шахматист и психолог Адриан де Гроот. Исследуя процесс принятия решения в шахматах, он выделил способность к запоминанию как один из факторов, определяющих мастерство шахматиста.

Роль памяти как одного из факторов, определяющих игровой состояние шахматиста, состоит в ускорении, где это возможно, процесса принятия решения, экономии сил и времени. Очень часто благодаря хорошим дебютным познаниям современные гроссмейстеры начинают свойственно борьбу после определенных дебютных "табей". Наиболее показателен в этом плане пример Каспарова. Отличная память плюс глубокие дебютные разработки позволяли ему вступать в игру гораздо позже своих противников. Это предоставляло ему возможность провести партию на высоком без срывов уровне.

#### Внутренняя и внешняя помехоустойчивость.

К внешним помехам следует отнести все реально действующие во время игры факторы, мешающие шахматисту сосредоточиться на обдумывании хода. К ним можно отнести шум в помещении, освещение, расположение шахматиста за доской, а также качество инвентаря (тип шахматных фигур, шахматные часы). Влияние этих факторов зависит от индивидуальных психологических особенностей шахматиста.

Недостаточной устойчивостью к внешним помехам страдал сначала и Михаил Ботвинник. Чтобы преодолеть этот недостаток, он выработал специальный метод тренировки. В период подготовки к соревнованию, при анализе позиций или в тренировочных партиях он искусственно создавал шум - включал радиоприемник. Таким образом, он вырабатывал в себе способность не реагировать на шум, не замечать его.

К внутренним помехам, устойчивость к которым нужна не в меньшей степени, чем к внешним, следует отнести те препятствия, которые связаны с переживаниями, что не имеют непосредственного отношения к партии, что играется. Это происходит путем вторжения неактуальной в данный момент информации в нервные механизмы, осуществляющие обработку чисто шахматной информации во время игры.

#### Саморегулирование.

Способность шахматиста к саморегуляции также является одним из основных показателей психологической подготовленности. Особенно ярко она проявляется в кризисных ситуациях, после сильных потрясений, к которым, безусловно, можно отнести поражение. Можно выделить три группы шахматистов, отличающихся своим отношением к проигрышу. Первую группу поражение деморализует, вторые сохраняет спокойствие, а шахматисты, относящиеся к третьей группе, начинают играть сильнее, чем до поражения.

При исследовании "слабого" типа нервной системы было выявлено, что для него характерна высокая тревожность, значительная эмоциональная возбудимость, детальное планирование будущей деятельности и повышенный контроль за ней, быстрая реакция и хорошо развитое чувство времени. Шахматисты со "слабым" типом нервной системы плохо переносят стрессовые ситуации, и только правильно организованная подготовка к следующей партии, учитывающей перечисленные особенности темперамента, способна компенсировать их негативное влияние.

Способность к саморегуляции проявляется и в умении подойти к началу соревнований в своей лучшей форме. Эта проблема была очень актуальна для многих известных шахматистов (Е. Геллер, Б.Спасский).

Использование элементов саморегуляции также возможно и при выходе из длительного кризиса за счет резкой смены режима дня.

#### Учет психологических особенностей противника.

Первым, кто обратил внимание на необходимость учета психологических особенностей противника, был Эм.Ласкер. Он рассматривал шахматы не только как противоборство идей, а как борьбу личностей: "На шахматной доске борются люди, а не деревянные фигуры". Ласкер изучал сильные и слабые стороны игры соперников и в дальнейшем умело использовал их индивидуальные недостатки. Второй чемпион мира выделил несколько типичных стилей игры: стиль автомата, крепкий стиль, классический стиль, комбинационный стиль, стиль заманивания.

Рассматривая психологию шахматной борьбы, А.Алехин стоял на позициях Ласкера: "Есть нечто, в чем наше поколение шахматистов, которое достигло примерно сорока лет, превосходит старых мастеров (за исключением Ласкера) – не только хитрость, что часто бывает лишь признаком слабости характера, но и приобретенное опытом убеждение, что для шахмат, для шахматной борьбы прежде всего необходимо знание человеческой натуры, понимание психологии противника. Раньше боролись только фигурами, мы же боремся (или по крайней мере пытаемся бороться) с противником - с врагом, с его волей, нервами, с его индивидуальными особенностями и, не в последнюю очередь, с его тщеславием".

Важно уметь скрывать изменения своего эмоционального состояния, оставаться для противника как бы непроницаемым. Но не все шахматисты, даже экстра-класса, этим владели.

Успех психологической подготовки чаще всего определяется сравнительным уровнем рефлексивных соображений шахматиста. Термин "рефлексивный" введен английским философом Дж. Локком. Рефлексия – это опыт над опытом, мышление над мышлением. Любой шахматист, независимо от его уровня, стихийно или сознательно применяет методы рефлексии. Преимущество в рефлексивных рассуждениях позволяет шахматисту не только предугадывать действия соперника, регулируя тем самым и собственное поведение, но и активно влиять на его рассуждения, формировать у него желаемые решения, иными словами – применять методы рефлексивного управления.

Эффективность применения методов рефлексивного управления зависит не только от понимания индивидуальных особенностей противника и знание самого себя, но и владения психологической инициативой. В борьбе за нее важная роль принадлежит умению действовать нешаблонно и активно. Такая активность заставляет партнера учитывать чужую волю и нередко подчиняться ей. Пассивная сторона находится в состоянии повышенного ожидания опасности, а это часто деморализует. Особенно эффективна подобная тактика в решающих партиях.

Н.Крогиус в работе "Психологическая подготовка шахматиста" выделяет самые распространенные приемы рефлексивного управления: согласие с противником, заманивание, выжидание, сохранение множества возможностей, создание впечатления хорошей осведомленности, блеф, внезапность, метод правды. Хорошей иллюстрацией рефлексивного управления обычно становятся матчи, где результат зачастую определяется психологическими моментами. Особенно показательна в этой связи теоретическая дуэль, протекающая между соперниками. Удачно примененная сильная новинка способна повлиять на исход не только конкретной партии, но и всего матча.

#### Волевые качества.

Общеизвестно, что одно из проявлений волевых качеств человека – способность преодолевать препятствия для достижения цели. В шахматах это выражается в способности к длительному и упорному поиску хода в критических позициях. Высокая способность мобилизации волевых усилий очень часто определяет как бы парадоксальный результат игры: спасение в проигранных позициях, достижения преимущества в равных позициях, доведение небольшого преимущества до победы. Творчество Эм. Ласкера – яркий пример способности к высокой

концентрации волевых усилий. Часто, умышленно получая плохие позиции, он в итоге в сложной игре переигрывал своих противников. Выбор хода в шахматной партии является сложным и ответственным действием. Об этом написано немало трудов известных шахматных теоретиков и практиков (М.Ботвинник, А. Котов, Д. Бронштейн, Н. Крогиус, В. Малкин, В. Дидишко, М. Дворецкий и др.). В спортивной науке отмечается, что эффективность процесса выбора хода зависит от своевременного получения необходимой информации и вектора эмоционально-волевой активности. Стоит также подчеркнуть необходимость высоких требований к мотивационной сфере деятельности шахматиста.

Можно выделить следующие факторы, влияющие на принятие решения во время партии:

Психологическое взаимодействие соперников. Во время шахматной партии соперники психологически влияют друг на друга. Это может выражаться в особенностях индивидуального стиля, разных черт характера, уровне спортивного мастерства, специфике конкретной ситуации на доске. В игре шахматистов высокого класса результат поединка, как главного критерия успеха может зависеть от малозаметных, на первый взгляд, мелочей. Существует множество примеров в крупнейших международных турнирах и матчах на первенство мира, когда в решающий момент выбор того или иного хода диктуется не шахматными, а лишь психологическими соображениями. Неудивительно, что сильнейшие современные шахматисты во время поединков успешно применяют психологические методы шахматной борьбы.

Важным аспектом психологического взаимодействия выступает предложение ничьи. Шахматы являются редким видом спорта, где игроки могут не только досрочно завершить поединок, но и не обнаружить при этом победителя. И в большинстве случаев это происходит не из-за объективных предпосылок позиции. Предложение ничьи является таким же решением, как и выбор хода. Игрок оценивает возникшую ситуацию, возможные продолжения и будущее развитие событий. Влияют также авторитет соперника, оставшееся у игроков время на часах, и турнирная ситуация. Кроме того, предложение ничьи может делаться и без реальных шансов на его принятие, исключительно с целью выведения противника из психологического равновесия. Даже отклонив возможность ничьи, мысли соперника могут переключиться с шахматных проблем на размышления, непосредственно не связанные с ними: почему сделано такое предложение и в чем причина подобной самоуверенности партнера? В результате может быть выбран не сильный ход, и эффект "предложения ничьи" негативно повлияет на дальнейшее развитие игры. Даже на самом высоком уровне такая ситуация случается довольно часто.

Динамика развития шахматной партии, которая имеет множество путей своего развития. В некоторых случаях допущенная в начале поединка ошибка может стать решающей, и дальнейшая борьба уже не повлияет на конечный результат. Но, как правило, партия не обходится без нескольких неудачных решений как с одной, так и с другой стороны. Никому не удастся избежать ошибок, но только тот, кто в решающий момент партии может собраться и принять правильное решение, способен рассчитывать на благоприятный результат.

Является бесспорным, что, принимая решение в той или иной позиции, шахматист опирается на ход всей партии, успешность своих идей и замыслов. Неудачное ведение партии, допущенные ранее ошибки, как правило, негативно влияют на способность выбирать лучший ход. Допустив ошибку в расчете вариантов, в следующий раз игрок будет осмотрительнее действовать в подобной ситуации, постарается перейти на позиционную игру, тем самым пойти на уступки противнику. И наоборот, удачная игра позволяет не допускать промахов, играть в своей манере и доводить партию до положительного результата. Отличительной чертой шахматистов высокой квалификации является психологическая устойчивость, способность принимать оптимальные решения, несмотря на неудачно состоящий поединок.

Динамика хода соревнования, турнирное положение. Во время принятия решения, особенно в важные моменты партии мышление шахматиста не всегда концентрируется на возникшей позиции. Нередки случаи, когда сами шахматисты (например, М. Таль) признавались, что во время игры их мысли были далеки не только от того, что происходит на доске, но и от шахмат вообще. Но если подобные факты являются исключениями, то мысли о турнирном



положении, количество набранных очков, упущенных возможностях, посещают игроков практически постоянно. Положительные и отрицательные эмоции, испытанные во время партий, как правило, сопровождают шахматистов до самого завершения турнира. Таким образом, каждое принятие решения является своеобразным "катализатором" возникновения подобных впечатлений, что мешает сосредоточиться на самой партии.

На игру каждого шахматиста по-своему оказывает влияние поражение или победа в предыдущей партии. Одна группа спортсменов после неудачи выступает неуверенно, старается избегать излишнего риска в принятии решений, довольствоваться ничейным результатом. Другие, наоборот, находят в себе скрытые резервы и добиваются хороших результатов. Победа также может отразиться по-разному: кто-то способен выиграть сразу несколько партий подряд, другие же теряют объективную оценку своих возможностей, впадают в излишнюю самоуверенность и проводят следующие поединки на низком уровне.

Игровое время. Можно выделить два аспекта, находящихся в тесной связи друг с другом. Во-первых, это оценка показаний часов на обдумывание ходов. Естественно, что оценка показаний оставшегося времени, при разном контроле будет не одинакова. Во-вторых, это определение соотношения оставшегося времени у себя и соперника. Сильная сторона (имеющая больше времени), находится в благоприятном положении. Это может выражаться в успешном применении психологических методов шахматной борьбы, выборе стратегии на дальнейшую часть партии и, что особенно важно, выборе того или иного конкретного хода.

Влияние внешних факторов. Важную роль играют и внешние факторы, такие как несоблюдение тишины в турнирном помещении, повышенная или пониженная температура воздуха, недостаточное освещение, нестандартный вид шахматных фигур и часов. Как правило, на соревнованиях зрители не имеют непосредственного доступа к шахматным столам, однако нередко они располагаются достаточно близко. Различные шумовые действия окружающих часто мешают сосредоточиться на обдумывании ходов и выводят игроков из нормального состояния. Кроме того, не существует официальных правил и рекомендаций, регламентирующих условия помещения, где проходят шахматные соревнования. Какая должна быть температура воздуха, степень освещенности, число игроков на один квадратный метр площади? В большинстве случаев все зависит от организаторов, мнение самих шахматистов не учитывается. Конечно, игроки должны обладать внешней и внутренней помехоустойчивостью, но влияние этих факторов на принятие решения должен быть минимальный.

Самочувствие шахматиста, его физическое состояние. Во время партии, особенно на финальной стадии, у шахматистов неизбежно появляется утомление. Вследствие чего снижается работоспособность, снижаются как объем выполняемой работы, так и ее качество. Кроме того, в некоторых шахматистов это сопровождается субъективными симптомами, связанными с нарушениями мозгового кровообращения, такими как головная боль, головокружение, расстройство зрительного восприятия. В отдельных случаях возникает и нарушение координации двигательных актов, состояние "озноба", апатия, сонливость, потеря интереса к игре.

Несмотря на отсутствие выраженной физической нагрузки, деятельность соревнования шахматистов сопровождается большими затратами биоэнергии. Это обусловлено, прежде всего, интенсивной работой мозга, а также значительным эмоциональным напряжением, требующим мобилизации всех систем жизнеобеспечения организма. Неудивительно, что во время длительных соревнований на первый план выходят не специальные шахматные качества, эрудиция и мастерство, а физическое состояние участников. Именно этим обстоятельством можно объяснить как успешные выступления на финише, так и неудачи.

Фактор расслабления во время шахматного поединка. Современные реалии шахмат таковы, что даже лучшим гроссмейстерам мира не всегда удается сохранять достаточный уровень внимания и последовательности в расчете вариантов на протяжении всей шахматной партии. И это связано не только с процессом утомления, но и с фактором расслабления во время поединка. Как правило, это происходит по причине субъективной оценки последнего хода соперника. Может складываться впечатление, что противник сделал неудачный ход, который заметно ухудшает его

положение. И это впечатление часто негативно сказывается на принятии правильного решения в позиции, теряется способность к максимально объективному выбору лучшего хода. Ощущение, что в создавшемся положении есть несколько равноценных путей развития партии, является характерной причиной возникновения ошибки. Кроме того, в мировых шахматах известно множество примеров, когда решающие ошибки в поединках были сделаны на 41-м ходу. Возможно, шахматист испытывал недостаток игрового времени, а предыдущий отрезок партии был напряженным, и последние ходы делались в экстремальной ситуации. Вследствие чего принятие решения на 41-м ходу осуществлялось без учета нюансов позиции и затраты времени. Это связано, в первую очередь, именно с расслаблением, стремлением покинуть игровое пространство, восстановить моральные и физические силы для дальнейшего продолжения поединка.

## **2.12. Применение восстановительных средств**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

1. Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
2. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
3. Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

4. Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
5. Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств общей физической подготовки и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают:

- сбалансированное питание;
- физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии);
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку;
- упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **2.13. Античитерские и антидопинговые мероприятия**

Читерство (англ. cheat – мошенничать, обманывать) – практика получения нечестного преимущества.

Античитерские мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике мошенничества в шахматах, ознакомление с античитерскими правилами международной шахматной федерации, методами и техническими средствами предотвращения читерства на спортивных соревнованиях.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в первую очередь в группах спортивного совершенствования.

Античитерские и антидопинговые мероприятия включают в себя:

1. На этапе начальной подготовки:

- беседы "Умей бороться честно";
- показ видеороликов и спортивных фильмов.

Организуются встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.

2. На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- профилактика мошенничества в шахматах: история явления, характеристика методов и средств читерства;
- знакомство с античитерскими правилами международной шахматной федерации;
- профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения читерских и допинговых средств и методов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 3.1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:

- основы управления работоспособностью спортсмена;
- характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
- фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.

3.2. Профилактика применения читерства и допинга среди спортсменов включает:

- характеристика читерских методов и предложения по борьбе с ними;
- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

3.3. Античитерская и антидопинговая политика и ее реализация:

- античитерских правила FIDE;
- меры по предотвращению использования допинга, применения компьютерных подсказок и борьбе с ними российской шахматной федерации;
- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для спортсменов.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства не реже 2 раз в год.

## **2.14. Инструкторская и судейская практика**

Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки (свыше года) занимающиеся должны изучить основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию.

Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения тренировочного занятия, умением проводить разминку.

Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить разминку, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки, помогать занимающимся младших возрастных групп.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- учет результатов участия в соревнованиях.

#### **3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта "шахматы" представлены в таблице №14.

Таблица №14

#### ***Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "шахматы"***

<b><i>Физические качества и телосложение</i></b>	<b><i>Уровень влияния</i></b>
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

#### **3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

### **3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения измерений и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности атлета, выделяют такие виды контроля как:

- контроль за соревновательными воздействиями;
- контроль за тренировочными воздействиями;
- контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

- контроль за результатами соревнований в циклах подготовки;
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях;
- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Оценка тактической подготовленности заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в учреждении.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, промежуточной и итоговой аттестации в группах на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта ШАХМАТЫ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены	

### **Требования к результатам реализации Программы в группах начальной подготовки 1 года**

1. Знать названия, ходы и взятия шахматных фигур, основные правила и цель игры. Уметь записывать партию алгебраической нотацией.
2. Знать определения шаха, мата и пата. Уметь ставить мат в 1 ход.
3. Знать сравнительную ценность фигур.
4. Показать знания простейших дебютных принципов.
5. Показать уверенную грамотную игру в начале партии, без грубых зевков. Создавать, видеть примитивные угрозы и правильно их отражать.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

### **Требования к результатам реализации Программы в группах начальной подготовки 2 года (перевод на тренировочный этап)**

1. Знать основные правила по виду спорта Шахматы, уметь записывать партию алгебраической нотацией. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю происхождения шахмат и распространения их на Востоке, в Европе. Знать чемпионов Мира по шахматам и ведущих гроссмейстеров России.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей изученных дебютов.
4. Решать упражнения на основные тактические приемы: двойной удар, открытое нападение, связка, отвлечение, завлечение.
5. Показать понимание простейших элементов стратегии: открытая линия, центр и его виды, пешечная структура и ее слабости, преимущества в развитии и пространстве.
6. Уметь составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
7. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать понятия: правило квадрата, оппозиция, защищённая проходная пешка, связанные проходные пешки.
8. Участвовать в квалификационных турнирах.

### **Контрольно-переводные нормативы в группах начальной подготовки**

<b>Период подготовки</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Требования</b>
НП-1	Решение задач на мат в 1 ход	20 задач за 60 минут
НП-2	Решение задач на мат в 2 хода	20 задач за 60 минут
	Тестирование по вопросам истории развития шахмат и правилам	3 вопроса за 15 минут
	Опрос на знание основных принципов разыгрывания дебюта и простейших элементов стратегии	6 вопросов за 30 минут

Контрольные нормативы считаются сданными при выполнении 80% контрольных упражнений.



## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной и итоговой аттестации в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (не менее 2 раз)	

### **Требования к результатам реализации Программы в тренировочных группах 1 года подготовки**

1. Знать категории соревнований. Правила проведения соревнований, состав и обязанности судейской коллегии.
2. Знать основные вехи истории шахмат. Перечислить чемпионов мира по шахматам, основателей российской и советской шахматной школ.
3. Знать основные положения теории В. Стейница.
4. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
5. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
6. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, итальянской, шотландской партии.
7. Находить комбинации на сочетание идей, уметь осуществлять простые стратегические приёмы.
8. Уметь разыгрывать окончания «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек».
9. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
10. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

### **Требования к результатам реализации Программы в тренировочных группах 2 года подготовки**

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Знать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать роль П. Морфи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических венской партии, шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, в окончаниях «ладья и пешка против ладьи».
7. Знать способы тренировки шахматиста. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

### **Требования к результатам реализации Программы в тренировочных группах 3 года подготовки**

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Знать основные положения теории Ф.Филидора и В. Стейница и их значение для развития шахматной теории.
3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
10. Владеть методами работы с тренажерными компьютерными программами.

### **Требования к результатам реализации Программы в тренировочных группах 4 года подготовки (перевод на этап совершенствования спортивного мастерства)**

1. Продемонстрировать знания тренировочного этапа спортивной подготовки.
2. Знать функции федерации по шахматам и министерства по физической культуре и спорту.
3. Получить квалификационную категорию "Юный спортивный судья".
4. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в многопешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана тренировочных занятий.
9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
10. Выполнить норму спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

### Контрольно-переводные нормативы в тренировочных группах

Период подготовки	Контрольные упражнения	Требования к выполнению
<b>ТСС-1</b>	Решение задач на основные тактические приемы	6 задач за 30 минут
	Решение задач «Сделайте ничью»	6 задач за 30 минут
	Тестирование по вопросам шахматной истории, шахматных правил	5 вопросов за 30 минут
<b>ТСС-2</b>	Решение задач на выигрыш фигуры	6 задач за 30 минут
	Задания на умение оценить и завершить позицию	8 заданий за 40 минут
	Тестирование по правилам соревнований по шахматам, знанию чемпионов мира	5 вопросов за 30 минут
	Опрос на знание стратегических идей изученных дебютов	5 вопросов за 30 минут
<b>ТСС-3</b>	Решение задач на использование тактических и стратегических приемов в миттельшпиле.	8 задач за 50 минут
	Решение этюдов	6 задач за 60 минут
	Тестирование по вопросам истории шахмат (чемпионы мира, известные события)	5 вопросов за 30 минут
	Опрос на знание основных приемов борьбы в многопешечных окончаниях	5 вопросов за 40 минут
<b>ТСС-4</b>	Решение задач на использование тактических и стратегических приемов в эндшпиле	8 позиций за 50 минут
	Решение этюдов	6 задач за 60 минут
	Тестирование по вопросам истории шахмат (чемпионы мира, известные события), правил соревнований	5 вопросов за 30 минут
	Опрос на знание стратегических идей изученных дебютов	5 вопросов за 40 минут

Контрольные нормативы считаются сданными при выполнении 80% контрольных упражнений.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной и итоговой аттестации в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

#### **Требования к результатам реализации Программы в группах совершенствования спортивного мастерства 1 года подготовки**

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
2. Рассказать о творчестве Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алехина. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.
3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
6. Знать закономерности тренировки шахматиста.

#### **Требования к результатам реализации Программы в группах совершенствования спортивного мастерства 2 года подготовки**

1. Знать основные этапы развития советской шахматной школы, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.
2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «интуитивная жертва», «нетождественный размен»
4. Знать особенности игры в центре и на одном фланге, на двух флангах
5. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
6. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
7. Владеть методикой работы с шахматной литературой.
8. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.
9. Владеть методами работы с компьютерными базами данных, аналитическими модулями и тренажерными программами.

**Контрольно-переводные нормативы для групп  
совершенствования спортивного мастерства**

ССМ	Творчество ведущих шахматистов мира	тесты	зачет
	Составление и проведение сложного стратегического плана	тесты	зачет
	Техника расчета сложных вариантов	задачи	зачет
	Реализация материального преимущества	тесты	зачет
	Реализация позиционного преимущества	тесты	зачет
	Квалификационные турниры, опен-турниры	результаты	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства СЗФО, России	место	отл, хор, уд, неуд
	Подтверждение нормы КМС	результат	зачет
	Достижение российского рейтинга	1950+(ю), 1850+(д)	отл, хор, уд, неуд
	Использование компьютерных программ	тесты	зачет
	Составление дебютного репертуара	отчет	отл, хор, уд, неуд

Контрольные нормативы считаются выполненными, при условии, что занимающийся продемонстрировал средний или высокий уровень подготовленности без неудовлетворительных оценок.

ФССП по виду спорта шахматы  
№ 930 от 12.10.2015г.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: "ВНИИФК", 2007. – 199 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
8. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
10. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
11. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
12. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
13. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
14. Официальный сайт научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.
15. Михайлова И.В. Шахматы как полноценный 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

## **V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти