
Секция 3. Педагогические и научно-методические аспекты спорта высших достижений и неструктурированной умеренно-интенсивной физической активности

Section 3. Pedagogical and scientific-methodological aspects of high-performance sports and unstructured moderate-intensive physical activity

УДК: 794.1. 796.01:159.9

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-145

DETERMINATION OF THE STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS IN THE STAGE PERFECT SPORTS FOR PROFESSIONAL CHESS CLUB

Dang Van Dung, Dinh Thi Mai Anh

Bac Ninh Sport University, Vietnam

Abstract. The research process has determined the structure of the training process in the stage of perfecting the sport level for professional chess clubs in the North of Vietnam, with a reasonable proportion of components: General Strength: 5 %; Professional fitness: 8 %; Technical-tactical and strategic: 40 %; Theory: 13 %; Psychological: 9 %; Competition, test, selection: 25 %. This is an important scientific basis to complete the chess training program for professional chess clubs in the North of Vietnam, contributing to improving the quality and effectiveness of chess training in Vietnam.

Keywords: Structure, perfecting the level of sports, coaching, chess, Vietnam.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ШАХМАТНЫХ КЛУБОВ

Данг Ван Зунг, Динь Тхи Май Ань

Бакнинско-Вьетнамский институт физической культуры и спорта, Вьетнам

Аннотация. В процессе исследования определена структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства для профессиональных шахматных клубов Севера Вьетнама с обоснованным соотношением компонентов: общая физическая подготовка: 5 %; специальная физическая подготовка: 8 %; технико-тактическая и стратегическая подготовка: 40 %; теоретическая подготовка: 13 %; психологическая подготовка: 9 %; участие в соревнованиях: 25 %. Это важная научная основа для завершения программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы для профессиональных шахматных клубов на севере Вьетнама, способствующая повышению качества и эффективности подготовки шахматистов во Вьетнаме.

Ключевые слова: Структура, совершенствование спортивного мастерства, тренировка, шахматы, Вьетнам.

Введение

Сегодня появились новые методы обучения шахматистов, связанные с использованием компьютеров. Компьютерные программы используются для развития профессиональных качеств шахматистов. Однако классические методы по-прежнему незаменимы для традиционных многолетних программ обучения, построенных с научной точки зрения, а компьютерные программы станут действенным инструментом для более эффективной их реализации.

Процесс подготовки шахматистов на протяжении многих лет проходит в 4 этапа: этап начальной подготовки – 2 года; тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года; этап высшего спортивного мастерства (без ограничений); этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) [1], [2], [4], [5], [6].

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании

основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности [4], [5], [6].

Однако современная реальность такова, что профессиональные шахматные клубы Севера Вьетнама не имеют единой программы подготовки шахматистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. В каждом клубе используется разная программа, причем программы не имеют единообразия по сроку, объему требуемых специализированных знаний и даже психологической и физической подготовки... Поэтому определение структуры тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства станет важной основой для совершенствования программы обучения в профессиональных шахматных клубах Севера Вьетнама с однородным характером.

Методы исследования

В процессе исследования используются следующие методы: Изучение и анализ литературных источников, анкетирование, педагогические наблюдения, и методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение

На основе определения общего количества тренировочных часов этапа совершенствования спортивного мастерства 1456 часов/год (52 недели, 28 часов в неделю), а также структурных компонентов тренировочного процесса шахматиста на этапе совершенствования спортивного мастерства, строим планы структурирования тренировочного процесса по процентному соотношению, а именно:

– *Первый вариант:* общая физическая подготовка: 4 %; специальная физическая подготовка: 7 %; технико-тактическая и стратегическая подготовка: 38 %; теоретическая подготовка: 11 %; психологическая подготовка: 10 %; участие в соревнованиях: 30 %.

– *Второй вариант:* общая физическая подготовка: 5 %; специальная физическая подготовка: 8 %; технико-тактическая и стратегическая подготовка: 40 %; теоретическая подготовка: 13 %; психологическая подготовка: 9 %; участие в соревнованиях: 25 %.

Третий вариант: общая физическая подготовка: 6 %; специальная физическая подготовка: 9 %; технико-тактическая и стратегическая подготовка: 50 %; теоретическая подготовка: 12 %; психологическая подготовка: 8 %; участие в соревнованиях: 15 %.

Далее были проведены интервью с экспертами и тренерами с целью выбора вариантов построения компонентов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства для профессиональных шахматных клубов на Севере Вьетнама с условностью, вариант на который приходится 75% одобрительных отзывов или больше, будет использоваться. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Результаты таблицы 1 показывают, что большинство специалистов и тренеров выбирают соотношение компонентов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства по второму варианту с показателем 85,3%. В то же время в остальных вариантах видно статистически

значимое различие (X^2 расчетное > X^2 табличное, при $p < 0,001$)

Таким образом, согласно предложенной условности, в работе будут использованы данные варианты формирования структуры тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства для профессиональных шахматных клубов на Севере Вьетнама, при этом соотношение структурных компонентов будет следующим: общая физическая подготовка: 5 %; специальная физическая подготовка: 8 %; технико-тактическая и стратегическая подготовка: 40 %; теоретическая подготовка: 13 %; психологическая подготовка: 9 %; участие в соревнованиях: 25 %.

Что касается этого результата, мы считаем, что выбор вышеописанного варианта вполне уместен. Поскольку, по сравнению с этапом специальной подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства процент специальной физической подготовки должен быть выше, чем общая физическая сила, сохраняется тенденция сохранения пропорции теоретической подготовки и психологической подготовки, процент технической, тактической – стратегической подготовки несколько снижен. Особенно необходимо увеличить процент участия в соревнованиях.

Выводы

Была определена структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в профессиональных шахматных клубах Севера Вьетнама. Процент тренировочных компонентов, определяемых в соответствии с характеристиками шахматной подготовки. Приведены важные аргументы в пользу развития многолетней программы подготовки профессиональных шахматных клубов Севера, способствующей повышению качества и эффективности подготовки шахматистов во Вьетнаме.

Таблица 1

Структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства для профессиональных шахматных клубов на Севере Вьетнама (n = 34) [3]

№	Компоненты тренировочного процесса	Первый вариант		Второй вариант		Третий вариант		X ²	p			
		%	Количество комментариев на выбор	%	Количество комментариев на выбор	%	Количество комментариев на выбор					
										m _i	%	m _i
1	Общая физическая подготовка	4	2	5.9	5	29	85.3	6	3	8.8	39.84	<0.001
2	Специальная физическая подготовка	7			8			9				
3	Технико-тактическая и стратегическая подготовка	38			40			50				
4	Теоритеская подготовка	11			13			12				
5	Психологическая подготовка	10			9			8				
6	Участие в соревнованиях	30			25			15				

Литература

1. Данг Ван Зунг и др. (2020 г.), Разработка программы обучения шахматистов на этапе начальной подготовки для профессиональных шахматных клубов на Севере, Тема научного исследования, Бакнинско-Вьетнамский институт физической культуры и спорта.
2. Данг Ван Зунг и др. (2021 г.), Разработка программы обучения шахматистов на этапе тренировочный этап (этап спортивной специализации) для профессиональных шахматных клубов на Севере, Тема научного исследования, Бакнинско-Вьетнамский институт физической культуры и спорта.
3. Данг Ван Зунг и др. (2022 г.), Разработка программы обучения шахматистов на этапе совершенствования спортивного мастерства для профессиональных шахматных клубов на Севере, Тема научного исследования, Бакнинско-Вьетнамский институт физической культуры и спорта.
4. ЛГМАУ «Спортивный комплекс» (2020), Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы разработана на основании Федерального стандарта подготовки по виду спорта «Шахматы».
5. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга (2020), Программа спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва по шахматам и шашкам на 2021–2023г. Для групп начальной подготовки, групп тренировочного этапа.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2021 г. № 1042 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

* * *

УДК 796.853.23

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-146

RAPID WEIGHT LOSS AND MOOD STATES IN JUDO ATHLETES: A SYSTEMATIC REVIEW

Nemanja Lakicevic¹, Ewan Thomas¹, Laurie Isacco², Antonina Tcymbal³, Stefan Pettersson⁴, Roberto Roklicer⁵, Tatjana Tubic⁵, Antonio Paoli⁶, Antonino Bianco¹, Patrik Drid⁵

¹ – Sport and Exercise Sciences Research Unit, University of Palermo, 90133 Palermo, Italy

² – Clermont Auvergne University, UPR 3533, Laboratory of the Metabolic Adaptations to Exercise under Physiological and Pathological Conditions (AME2P), CRNH Auvergne, Clermont-Ferrand, France

³ – Department of Sport Science and Sport, Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany

⁴ – Department of Food and Nutrition, and Sport Science, Centre for Health and Performance, University of Gothenburg, Gothenburg, Sweden

⁵ – Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad, Novi Sad, Serbia

⁶ – Department of Biomedical Sciences, University of Padova, 35122 Padua, Italy.

Abstract. Rapid weight loss (RWL) has been traditionally practiced in judo. Potential performance and health detriments have been extensively studied, but less attention is dedicated to the effects of RWL on mood states in judo athletes.

Keywords: weight cycling; mood states; anger; vigor; tension; fatigue; confusion; depression.

БЫСТРАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА И СОСТОЯНИЯ НАСТРОЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ: СИСТЕМНЫЙ ОБЗОР

Неманья Лакичевич¹, Юэн Томас¹, Лори Исакко², Антонина Цимбал³, Стефан Петтерссон⁴, Роберто Рокличер⁵, Татьяна Тубич⁵, Антонио Паоли⁶, Антонино Бьянко¹, Патрик Дрид⁵

¹ – Научно-исследовательский отдел спорта и физических упражнений, Университет Палермо, Палермо, Италия

² – Университет Клермон-Овернь, Лаборатория метаболической адаптации к физическим нагрузкам в физиологических и патологических условиях, CRNH Овернь, Клермон-Ферран, Франция

³ – Кафедра спортивной науки и спорта, Университет Фридриха-Александра Эрланген-Нюрнберг, Эрланген, Германия

⁴ – Кафедра пищевых продуктов, диетологии и спортивных наук, Центр здоровья и физической формы, Гетеборгский университет, Гетеборг, Швеция

⁵ – Факультет спорта и физического воспитания, Университет Нови-Сада, Нови-Сад, Сербия

⁶ – Факультет биомедицинских наук, Университет Падуи, Падуя, Италия.

Аннотация. Быстрая потеря веса (RWL) традиционно практикуется в дзюдо. Потенциальный ущерб работоспособности и здоровью был тщательно изучен, но меньше внимания уделяется влиянию RWL на состояние настроения (психологическое состояние) у спортсменов-дзюдоистов.

Ключевые слова: езда на велосипеде с отягощениями; состояния настроения; гнев; бодрость; напряжение; усталость; замешательство; депрессия.