

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ШАХБОКСЁРОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 6 курса 64 группы  
направления подготовки 44.03.05. «Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)», профилей подготовки «Физическая  
культура. Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Леонтьевой Лады Юрьевны

Научный руководитель  
профессор кафедры физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности,  
доктор педагогических наук, \_\_\_\_\_ А.В. Тимушкин  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Балашов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

Современная нормативная база России определяет систему образования, во всех его структурных особенностях, как наиважнейшую сферу профессиональной деятельности.

Основной целью дополнительного образования является формирование и развитие у обучающихся физических, интеллектуальных, нравственных и творческих качеств, внедрение в повседневную жизнь здорового образа жизни, обеспечение организации свободного времени.

В системе дополнительного образования активно развиваются такие традиционно классические спортивные дисциплины как бокс и шахматы, имеющие многовековую историю своего развития, на базе которых строится система подготовки профессиональных кадров для сфер деятельности, необходимых для интересов личности, общества и государства.

Современной разновидностью этих видов, в XXI веке стал шахбукс — гибридный вид шахматного блиц и бокса в непрерывно чередующихся раундах. Молниеносный темп игры в шахматах, сменяется в минутном интервале с жёстким обменом ударами соперников в ринге, а уцелевшие в этом противостоянии продолжают затем состязаться в шахматных и боксёрских раундах до победы одного из участников. Данное изобретение значительно ускорило темп игры, изменило ритм и драматизм состязательности, повысило популярность и зрительский интерес к шахбуксу.

В настоящее время, практика соревновательной деятельности формирует теорию развития шахбукса в мировой истории. Теоретическое исследование, проведённое в рамках ВКР Балашовского института (филиала) СГУ имени Н. Г. Чернышевского представляет определённый практический интерес для внедрения в тренировочный процесс методики подготовки шахбуксёров в условиях школьного дополнительного образования.

**Актуальность исследования** вызвана ростом популярности шахбукса в России и мире, а также необходимостью создания действенных методов подготовки спортсменов этого нового гибридного вида спорта. Решение

проблемы развития шахбокса в малых городах и сельских поселениях России является в настоящее время наиболее актуальным и требует незамедлительного решения.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс шахбоксёров.

**Предмет исследования:** учебно-тренировочный процесс шахбоксёров средней возрастной группы на этапе начальной специализированной подготовки в условиях школьного дополнительного образования.

**Цель исследования:** составить программу подготовки шахбоксёров в рамках дополнительного образования в общеобразовательном учреждении и определить эффективность её реализации.

**Задачи исследования:**

1. Изучить передовой опыт обучения шахбоксёров в группах подготовки спортсменов средней возрастной группы и выявить тенденции совершенствования и развития тренировочных методик и программ.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности спортсменов.

3. Составить программу учебно-тренировочного процесса шахбоксеров в условиях общеобразовательного учреждения и оценить её эффективность.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования:

1. изучение педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;

2. анализ, сопоставление, обобщение, систематизация литературных данных по проблеме исследования;

3. метод планирования научных исследований;

4. педагогический эксперимент;

5. педагогическое тестирование;

6. методы математико-статистической обработки полученных данных.

**Структура бакалаврской работы** — данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 33 наименования. Текстовый материал иллюстрирован 8 таблицами, содержит краткое описание упражнений из комплексов и системы домашних заданий.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе исследования - «Шахбокс как новый вид спорта XXI века»** изложены вопросы становления шахбокса в России и мире, особенности, правила и структура шахбокса, а также анализируется тематика о влиянии занятий этим видом спортивной дисциплины на организм спортсменов.

Шахбокс (Chess Boxing), как новый гибридный вид спорта, представляет собой одновременное соревнование по шахматному блицу и боксу в чередующихся раундах. Этот продукт творческого изобретения XXI века, по задумке его создателя художника из Нидерландов Ипе Рубинга и его сторонников, сочетает в себе попытку соединения интеллектуальных способностей личности с навыками единоборств, что в конечном итоге приводит к победе спортсмена, способного использовать свои умственные, физические и морально-волевые качества для успеха в экстремальных условиях и дефицита времени.

В России, первыми центрами развития шахбокса стали Москва, Татарстан и Красноярск, создавшие свои региональные федерации в 2009 году.

В июне 2020 года П.А. Жуков создал Общероссийскую физкультурно-спортивную общественную организацию — Федерация шахбокса России (ФШБР), став её Президентом и спонсором. Одновременно был принят Устав организации, Правила вида спорта «Шахбокс», готовится Программа ФШБР по интеллектуальной и физической подготовке детей, молодёжи и взрослых посредством интеллектуально-физического единоборства «Шахбокс».

Приказом Министерства спорта России № 76 от 30.01.2025 года, раздел 1 п. 1.3 шахбокс — гибрид шахмат и бокса признан официальным видом спорта с соответствующим государственным финансированием.

Правилами шахбокса предусмотрена возможность соревновательной деятельности в трёх спортивных дисциплинах, основной из которых является шахбокс, который ещё называют боевым и это не случайно. Это наиболее зрелищный вид, где участвуют наиболее подготовленные спортсмены, имеющие серьёзные достижения в профессиональном или любительском боксе и обладающие навыками шахматной игры в «Блиц» на разрядном или даже мастерском уровне.

В дисциплине «Шахбокс-фит», являющейся самой массовой, принимают участие спортсмены всех возрастов мужского и женского пола, а также инвалиды, при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Так как «Шахбокс-фит», является бесконтактной дисциплиной, соревнования в ней проводятся как в очном, так и в заочном формате, в режиме онлайн, но в условиях полной видимости и прозрачности для зрителей и судейской коллегии.

Возрастные изменения у спортсменов подросткового возраста, регулярно занимающихся шахбоксом, способствуют коренной перестройке всего организма, благотворно влияют на развитие физических качеств, психического здоровья и функциональной системы всего организма.

При выполнении различных специальных упражнений, за счёт двигательной активности работы рук, ног и корпуса у молодых шахбоксёров укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата, формируется корсет туловища, движения становятся более точными и координированными, уходит лишний вес, что приводит к развитию быстроты и реакции. Развитие ударной техники, приводит к постановке нокаутирующего удара, что придаёт уверенность и решает вопросы самообороны. Затраты физической энергии при занятиях боксом придают уверенности в себе, человек становится более энергичным, пропадает страх, уменьшается стрессовое состояние, укрепляется

сон, развивается концентрация внимания. Специализированная подготовка шахбоксёров среднего и старшего подросткового возраста (12 — 18 лет) должна проводиться в рамках дополнительного школьного образования с учётом дальнейшего развития специальных базовых физических качеств, способствующих овладению в широком объёме необходимыми техническими и тактическими приёмами борьбы, для успешной реализации полученных навыков и умений в шахматных и боксёрских раундах соревнований.

**Вторая глава исследования, озаглавленная как «Методика проведения учебно-тренировочного процесса по шахбоксу в системе школьного дополнительного образования»,** содержит вопросы организации и методов проведения педагогического эксперимента, рассматривает порядок проведения учебно-тренировочного процесса подготовки шахбоксёров в условиях школьного дополнительного образования, апробированного в конкретной общеобразовательной школе, расположенной в одном из рабочих поселков российской глубинки.

Исследование проводили на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20 имени В.Г. Рязанова р.п. Большое Козино Балахнинского муниципального района Нижегородской области в течении 5 месяцев, с 1 сентября 2024 года по 30 января 2025 года. В исследовании приняли участие 12 мальчиков в возрастной группе 12 — 14 лет, проходящие подготовку в специализированной школьной секции шахбокса под руководством педагога дополнительного образования Лобова М.К. и имеющие трёхлетний опыт базовой подготовки по шахматам и боксу за время их обучения в начальной школе. За указанный период эти спортсмены выполнили юношеские спортивные разряды от 3 до 1 по шахматному «блицу» и боксу.

Исходное тестирование, для оценки уровня общей физической подготовленности шахбоксёров, проводили в сентябре 2024 года. Комплекс тестовых упражнений включал:

— челночный бег 3 × 10 м, с (скоростные и координационные способности);

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во (сила мышц);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см (скоростно-силовые способности);
- наклон вперёд стоя на скамейке, см (гибкость).

Комплекс тестовых упражнений, характеризующий специальную физическую подготовленность (СФП) шахбоксёров включал:

- «бой с тенью» с гантелями по 500 г и утяжелителями для ног по 1 кг за 2 мин (кол-во);
- удары по мешку за 1 мин (кол-во);
- прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во).

Математико-статистическая обработка цифровых данных, полученных в результате исследований, включала расчёт среднего арифметического ( $\bar{X}$ ), среднего квадратического отклонения ( $\sigma$ ) и процентного соотношения (%). Достоверность различий среднегрупповых данных определяли по G - критерию знаков при 5-процентном уровне значимости, принятом в педагогических исследованиях.

Для организации тренировочного процесса на период проведения педагогического эксперимента нами был составлен план-график учебно-тренировочных занятий с исследуемой группой шахбоксёров, охватывающий макроцикл сроком на 23 недели, с сентября 2024г. — по январь 2025г. и включающий по 3 обязательных тренировки в неделю, по понедельникам, средам и пятницам, общей продолжительностью по 2 часа каждая.

В результате пятимесячного цикла, с сентября 2024г. по январь 2025г., в течении 23 недель были проведены 70 тренировочных занятий, разбитых на 23 микроцикла. За этот период, исследуемая группа шахбоксёров активно участвовала в проведении всех рекомендованных для исполнения дополнительных мероприятий физкультурно-оздоровительного и специализированного характера (участие в школьных утренних зарядках, уроках физкультуры, выполнение домашних заданий и т.п.).

В тренировочном процессе каждого недельного микроцикла по понедельникам и средам использовались рекомендации, предложенные Романовым В.М. и методические наработки Балашовского тренера Акимова Г.А., применявшиеся им в течении ряда лет, эффективность которых подтверждена результатами, достигнутыми его воспитанниками.

По пятницам, начиная также с сентября 2024 г., в тренировочном процессе применялись поочерёдно два комплекса упражнений, рекомендованные Чудиновым В.А. и комплекс упражнений, предложенный тренерами Синьковым В.А. и Шпортом М.В. Также были изучены и использованы для развития боксёрских навыков рекомендации: Акопяна А.О., Балакшина Г.А., Гаракяна А.И., Щипицина С.В., внедрённые нами в тренировочный процесс при проведении педагогического эксперимента.

Для повышения уровня физической подготовленности занимающихся в практику данного эксперимента была включена система домашних заданий, рекомендованных шахбoksёрам для выполнения в один из выходных дней (суббота или воскресенье).

В программу домашнего задания, (желательно под музыкальное сопровождение) предлагалось после разминки:

1. проводить «бой с тенью» — 3 раунда по 2 минуты с гантелями по 500 грамм каждая.

1. имитация ударов в быстром темпе с эспандером в течении 1 — 2 минут.

2. упражнение на перекладине или гимнастической стенке.

3. упражнения с теннисным мячиком — броски и ловля мячика из положения стоя, сидя, лёжа, а также броски на дальность.

4. бег на 1000 — 1500 м, лыжи, плавание, спортивные игры — баскетбол, волейбол, футбол по выбору, в зависимости от погодных условий и времени года.

5. отдельные упражнения из комплексов, представленных ниже.

6. Для развития интеллектуальных качеств шахбoksёров рекомендован

такой игровой тренинг, как постоянные игры с набором шахматного рейтинга в режиме онлайн на игровых компьютерных площадках — «шахматная планета» и «ли-чесс» в 1 - 3 — 5 минутном режиме «блиц партий». Также, в качестве домашних заданий рекомендованы для решения тесты Конотопа В.А. по тактике и эндшпилю, и Кострова В.С.

По окончании этого цикла тренировок было проведено заключительное тестирование, результаты которого представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. — Среднегрупповые результаты исходного и заключительного тестирования общей физической подготовленности шахбоксеров

Этап	Тестовые упражнения				
	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во)	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	Наклон вперёд стоя на скамейке (см)	
Исходный	9,3±0,61	14±3,27	140,1±8,33	2,3±1,18	
Заключительный	8,3±0,54	21,4±3,73	167,9±10,52	5,2±1,87	
Различия	Абс.	- 1,0	+ 7,4	+ 27,8	+ 2,9
	%	10,8	50,7	19,8	126
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \geq 0,05$	

Анализ среднегрупповых результатов заключительного тестирования общих физических данных (ОФП) испытуемых показал (Таблица 1), что наиболее выраженные положительные изменения наблюдали в тестах:

1. наклоны вперёд стоя на скамейке (126%,  $P \geq 0,05$ ), характеризующиеся гибкостью, подвижностью в тазобедренных и плечевых суставах, позвоночнике, задействованием мышц икроножных, спинных, ягодичных, задней поверхности бёдер, брюшного пресса;

2. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во), характеризующие силу мышц разгибателей рук (50,7%,  $P \leq 0,01$ ), развитием локтевых и лучезапястных суставов, мышц верхнего плечевого пояса.

В тестах, характеризующих скоростные и координационные способности, взрывную силу мышц ног (челночный бег 3 × 10 м и прыжки в длину с места толчком двумя ногами) изменения были менее выражены и

составили, соответственно, 10,8%,  $P \leq 0,01$  и 19,8%,  $P \leq 0,01$ .

Таблица 2. — Среднегрупповые результаты исходного и заключительного тестирования специальной физической подготовленности шахбоксеров

Этап	Тестовые упражнения		
	Бой с тенью 2 мин с гантелями по 500 г и утяжелителями для ног по 1 кг (кол-во)	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во)	Удары по мешку за 1 мин (кол-во)
Исходный	230,1±8,03	113,4±7,17	117,4±7,12
Заключительный	246,6±8,37	159,8±3,83	133,1±5,44
Различия	Абс.	+ 16,5	+ 15,7
	%	7,2	13,4
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

При анализе результатов тестирования специальной физической подготовленности (Таблица 2) наиболее выраженная положительная динамика была выявлена в тесте прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во), характеризующем прыжковую выносливость и специальную быстроту 40,9%,  $P \leq 0,01$ , с однонаправленными положительными улучшениями от 40 до 54 повторений.

В остальных тестах: «бой с тенью» 2 мин с гантелями по 500 г и утяжелителями для ног по 1 кг (кол-во) и удары по мешку за 1 мин (кол-во), также наблюдалась положительная динамика, но здесь улучшение среднегрупповых результатов оказалось несколько ниже от 7,2%,  $P \leq 0,01$ , и до 13,4%,  $P \leq 0,01$ , соответственно.

По итогам анализа среднегрупповых результатов тестирования шахбоксеров в начале и в конце эксперимента можно сделать выводы о том, что разработанный нами макроцикл тренировочного процесса для шахбоксеров на этапе специализированной подготовки оказывает положительное влияние на развитие всех физических качеств.

**В заключении** бакалаврской работы подведены итоги, обобщены

результаты, подтверждающие достижение цели и решение поставленных задач.

Методика подготовки шахбоксёров пока должным образом не разработана и балансирует на использовании методик подготовки шахматистов и боксёров с привязкой их к особенностям нового гибридного вида спорта через практику соревновательной деятельности по шахбоксу.

Однако, учитывая результаты российских спортсменов по шахбоксу за последние годы, следует признать, что безусловным мировым лидером является сборная команда России, а значит её опыт тренировок и подготовки шахбоксёров на данный момент, следует считать передовым и взять за основу, что нами было использовано и апробировано в ходе проведённого педагогического эксперимента.

Для оценки физической и специализированной подготовленности шахбоксёров на протяжении всего периода обучения, в качестве диагностического инструментария можно рекомендовать следующие тестовые упражнения: челночный бег 3 на 10 м; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (желательно на кулаках); наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см); прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз; удары по «мешку» в течении 1 мин на силу кол-во раз, в соответствии с техникой бокса оцениваемой по правилам для дисциплины «шахбокс-фит»; «бой с тенью» с отягощениями на руках и ногах.

Основу экспериментальной методики построения тренировочного процесса подготовки молодых шахбоксёров составили:

1. специальная физическая подготовка, направленная на развитие специфических боксёрских качеств — силы, выносливости, быстроты, скорости реакции и координации движений;
2. боксёрская и шахматная (блицевая) тренированность, техническая оснащённость;
3. закрепление полученных умений и навыков на практике в ходе

соревновательной деятельности.

В результате проведённого педагогического исследования нами была разработана программа подготовки шахбоксёров, включающая в себя: план-график учебно-тренировочных занятий для группы испытуемых на пятимесячный макроцикл с сентября 2024г. по январь 2025г., с возможностью его продления на весь календарный учебный год; предложены и апробированы комплексы упражнений развивающие общие и специализированные физические качества спортсменов; представлены планы недельных микроциклов тренировок с разбивкой по частям, а также указаны возможности корректировки тренировочного процесса непосредственно связанные с участием в соревнованиях и организацией тренировочных сборов на базе общеобразовательной школы в каникулярные периоды.

Эффективность разработанной нами экспериментальной учебно-тренировочной программы подтверждена практическими результатами показанными испытуемыми. На чемпионате России по дисциплине «шахбокс-фит» среди школьников, трое из двенадцати участников педагогического эксперимента стали чемпионами России, а один из них выиграл мировое первенство. Все двенадцать испытуемых спортсменов улучшили юношеские разрядные показатели в смежных спортивных дисциплинах — по боксу и шахматному «блицу», российский шахматный рейтинг шахбоксёров повысился в среднем на 50 — 100 пунктов.

Таким образом, предложенная нами программа тренировок в условиях дополнительного школьного образования доказала свою целесообразность и эффективность и может быть рекомендована к применению в процессе подготовки шахбоксёров среднего возраста (12 — 14 лет) на этапе начальной специализации.