Проблемы психологической и физической подготовки шахматиста.

Занятия шахматами способствуют гармоническому развитию многих важных сторон личности. В процессе занятия шахматами развивается логическое и интуитивное мышление, долговременная и интуитивная память, совершенствуется способность к концентрации внимания. Шахматы способствуют организации мышления, способности к выбору решения (хода). Необходимость последовательно претворять в жизнь принятое решение - делать ходы, осуществлять определённые замыслы - способствует формированию воли, решимости и эмоциональной устойчивости. Очень важно, что шахматы воспитывают у человека критическое отношение к самому себе.

Шахматы, как известно, относятся к спорту, несмотря на то, что это игра, в отличие от большинства видов спорта, не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. Более того, шахматы можно образно назвать гиподинамическим видом спорта, так как в период профессиональной деятельности шахматист проводит значительное время сидя за шахматной доской, т.е. ведёт малоподвижный образ жизни. На эту особенность следует обращать внимание, поскольку в других видах спортивной деятельности, особенно в период проведения соревнований, эмоциональное напряжение, как правило, сочетается с повышенной двигательной активностью. Последнее имеет существенное значение в связи с тем, что двигательная активность защищает организм от неблагоприятного влияния эмоционального напряжения на функциональное состояние сердечно­сосудистой и нервной системы.

Как же избежать неблагоприятного влияния при систематической игре в шахматы на состояние здоровья? В решении этого вопроса исключительно большое значение имеет медицинский контроль и соблюдение шахматистом рационального режима. Речь идёт не только об ограничении излишне больших игровых нагрузок, но и, что очень важно, об организации отдыха. Здесь на первый план выступает физическая подготовка.

Какие виды спортивных занятий целесообразно включить в физическую подготовку? На этот вопрос нельзя ответить однозначно... Можно лишь отметить, что необходимо учитывать субъективное отношение к ним шахматиста. Разумеется, можно дать некоторые общие рекомендации, такие, как включение в режим дня утренней физзарядки, «оздоровительного» бега, прогулок перед сном и д.р.

Уже в начале обучения следует тщательно нормировать величины нагрузки, придерживаясь принципа постепенного её нарастания.

Игра начинающих шахматистов после их ознакомления с правилами должна быть недолгой, так как значительное напряжение внимания, которое возникает во время игры у таких любителей шахмат, вызывает быстрое утомление. По этой же причине занятия тренера с начинающими шахматистами должны быть кратковременными - не более одного часа.

Весьма важным элементом, определяющим спортивную форму шахматиста, является психологическая подготовка. Она должна включать в себя решение двух основных задач. Первая заключается в совершенствовании собственных психологических качеств, таких, как эмоциональная устойчивость, способность к длительной концентрации внимания, развитие долговременной, оперативной памяти, высокой внешней и внутренней помехоустойчивости. Вторая - изучение психологии противника, сильных и слабых сторон его личности, индивидуальных особенностей его игры.

Известно, что между противниками во время игры возникает определённое психологическое взаимодействие. Оно может иметь определённое значение при выборе хода. Так, во многих случаях шахматист ощущает неуверенность и волнение противника. Это особенно остро проявляется в период самого высокого накала борьбы, когда судьба партии решается в считанные минуты, а иногда и секунды. Оба соперника, казалось бы, играют так, что кроме событий, происходящих на доске, их больше ничего не интересует, однако психологическое взаимодействие между играющими отчётливо проявляется.

Вопросы психофизиологической тренировки шахматиста, целенаправленные на повышение внутренней помехоустойчивости должны учитывать индивидуальные особенности психологического состояния шахматистов. Каждый шахматист должен найти свои собственные приёмы для уничтожения после проигрыша отрицательного эмоционального следа, для восстановления нормального эмоционального и психического состояния.

Выдающийся советский лётчик М.М.Громов писал о том, что для того чтобы стать хорошим лётчиком, научиться надёжно, уверенно управлять самолётом, каждому пилоту прежде всего необходимо научиться управлять самим собой. Эти слова могут быть отнесены к каждому шахматисту.