

Психологическая подготовка юных шахматистов

*А.И. Мелехов, тренер-преподаватель
МАУ ДО «Спортивная школа № 5»*

Психологическая подготовка шахматистов к соревнованиям – имеет под собой важные основания. Без должного настроения – не будет удовлетворённости результатом даже в случае победы, а в случае проигрыша – вообще может пропасть желание заниматься шахматами.

Как тренировать психологическую устойчивость? Готовых рецептов не скажет никто. К каждому учащемуся необходимо применять индивидуальный подход. Есть ребята, для которых поражение равносильно трагедии.

Важно воспитать у юного шахматиста – стойкость к поражениям, чтобы из каждой партии он извлекал урок. Разбор ошибок позволяет найти слабое место и объяснить причину поражения.

Психологическая устойчивость вырабатывается через следование определённым рекомендациям здорового образа жизни (далее – ЗОЖ). Это и полноценный сон, и сбалансированное питание, создание внутреннего покоя, выработка чувства ответственности и адекватная самооценка ребёнка.

Помимо рекомендации к соблюдению ЗОЖ – важно объяснить ребёнку регламент предстоящего турнира, подготовить к наиболее сильным соперникам, разбирая дебютные схемы, тактические приёмы.

Моментом выработки психологической устойчивости является и проведение школьных турниров, где обучающийся получает первичные навыки игры, выигрывает и проигрывает партии не на столько серьёзном уровне.

Следует разделить фазу психологической подготовки до соревнования и работу с педагогом во время соревнования.

Перед шахматным соревнованием – обучающийся должен быть максимально занятым, за неделю до проведения турнира важно не заикливаться на мероприятии, продолжать делать уроки, уборку дома, помогать родителям, высыпаться – в общем, жить в обычном режиме. Не нужно думать о том, как сыграю, какое место займу. Нужно постоянно поддерживать себя в хорошей соревновательной форме, этому помогает регулярная работа с педагогом по решению задач, постановка дебютных схем, различные дидактические игры. Нужно настроить своего подопечного, что самый важный день – сегодня, и именно каждое сегодня нужно провести с пользой.

Регулярность посещения шахматных занятий – играет немаловажную роль в выработке уверенности и закреплении опыта. Поэтому пропуски занятий недопустимы. Более уверенный и опытный обучающийся показывает лучший результат. Всё, что мы хотим показать в момент соревнования – мы

должны отрабатывать во время шахматных тренировок. Много внимания необходимо уделять отработке тактических приёмов. Чтобы обучающийся мог видеть на доске возможность их применения за минимальный промежуток времени, нужно познакомиться не только с описательным разделом, но и прорешать с десятков типовых задач.

Важным моментом помимо посещения занятий, конечно, является желание получить новые знания, набраться опыта. Правильный настрой – это установка «**Я хорошо тренируюсь**, поэтому достигну результата», но никак не «Я тренируюсь, поэтому достигну хорошего результата».

В выработке спортивного характера заключается смысл спортивных соревнований. Часто на этапе подготовки к соревнованиям, у обучающихся возникает тревога. Это обычно связано с негативным опытом, и иногда приводит к обиде на турнир, на судейство. В работе педагога необходимо переключить внимание обучающегося на то, что он может сделать, чтобы поменять ситуацию, чтобы не допускать этого в будущем, не обижаться и не тревожиться по поводу результата, которого ещё нет.

Мотивация тоже играет серьёзную роль в психологической подготовке обучающегося. В книге Петра Людвига «Победи прокрастинацию» интересным шагом самомотивации (self-motivation)– является написание списка значимых достижений (не менее двадцати). Таким образом, применительно к нашей ситуации – можно попросить ученика перечислить все свои сильные стороны в шахматной игре. Он будет удивлён, переложив на бумагу свои положительные навыки и это, несомненно, придаст хороший стимул и повысит настроение.

Немало важно то, как родители помогают ребёнку подготовиться к предстоящему турниру. Ребёнок, скорее всего сам не попросит поддержать его, но через «невербалику», например, через нервозность, покусывание карандаша, шариковой ручки, можно понять, что он переживает, здесь обязательно нужна поддержка. Если ребёнок не проявляет несвойственного себе поведения – можно не сбивать настрой и не говорить о предстоящем турнире.

Перейдём к этапу шахматного соревнования. В этот момент педагогу необходимо объяснить ученику, что поражение и негативные эмоции должны под контролем. Обратите внимание, как юный шахматист реагирует на плохой результат. Здесь возможны два подхода: конструктивный и деструктивный.

Деструктивный подход — это либо отказ от борьбы, либо поиск причин и отговорок, объясняющих причину неудачи и снимающих с себя ответственность. Например: «Я случайно проиграл ту партию, должен был выиграть». Этого нужно избегать. Нужно признавать поражение, каким бы обидным оно не казалось.

Чтобы этому научиться необходимо применять конструктивный подход реакции на поражение. Согласно такому подходу, шахматист:

- Продолжает работать над собой. Это обязательное условие. То есть об отказе от тренировок и соревнований мыслей возникать не должно.

- После какого-либо поражения проводит анализ его причин и старается не допускать имеющиеся ошибки. Ключевой фактор совершенствования. Без него ошибки могут повторяться, а вместе с ними и поражения.

- Разбивает конечную цель (например, выполнить норму кандидата в мастера спорта) на несколько подцелей и постепенно идет к её достижению, а не старается достичь эту цель мгновенно.

- Есть дети, которые сильно переживают над проигрышем – плачут. Как же успокоить ребёнка?! Можно привести примеры, что даже спортсмены, из которых выросли чемпионы – в детстве тоже плакали. Успокаивать вряд ли нужно. Постарайтесь попробовать переключить ученика фразой: «Что можно было бы сделать лучше в партии?». Здесь не педагог показывает решение, а ребёнок сам ищет причину ошибки и показывает правильный ход.

И снова мы возвращаемся к мотивации – приободрить ученика словами великих людей, касательно ситуации. В качестве крылатых фраз отлично подойдут следующие:

«Поражение – не поражение, если только вы не признаете его таковым в своем сознании». Брюс Ли.

«Неудача – это всего лишь еще одна прекрасная возможность попробовать еще раз. И на этот раз быть более мудрым». Сенека.

«Успех – это умение правильно оценить причины неудачи». Авраам Линкольн.

«Все сражения нужны в жизни для того, чтобы чему-то нас научить. Даже те, которые мы проигрываем. Когда ты вырастешь, то поймешь, что защищал ложные идеи, обманывал себя или страдал из-за пустяков. Если ты станешь хорошим воином, ты не будешь винить себя за эти ошибки, но и не допустишь, чтобы они повторились». Паоло Куэльо.

«Величайшее испытание мужества человека — потерпеть поражение и не пасть духом». Роберт Ингерсол.

Во время проведения турнира – акцентируйте внимание юного шахматиста не только на свои ходы, но и на ходы соперника. Это так называемая профилактика, которая заключается в такой постановке вопроса: «Зачем мой соперник сделал этот ход и чем он мне угрожает?».

Следующим моментом является разговор о том, что торопиться во время шахматной партии не стоит. Это очень частая болезнь детей. Сразу говорите новичкам, что "торопыги" не добиваются успеха в шахматах и что «торопыги» Вам не нужны.

Многие дети во время партии часто отвлекаются от игры. Причём отвлекаются не для отдыха, восстановления сил, что бывает полезным, а из-за своей неорганизованности. Наиболее часто встречающееся отвлечение - наблюдение за развитием игры на соседних столах. Рассказывайте таким

ребятам, что великий шахматист, многократный чемпион мира Михаил Ботвинник никогда не тратил своих сил на рассмотрение чужих позиций во время игры, весь отдавался работе над своей партией. Если это не помогает, печатайте на листе бумаги большими буквами следующее выражение первого русского чемпиона мира, имеющего огромный авторитет среди юных шахматистов:

Александр Алехин: "ОДНА ЧЕРТА, НАРЯДУ С ДРУГИМИ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ШАХМАТНУЮ СИЛУ: НЕПОКОЛЕБИМОЕ ВНИМАНИЕ, КОТОРОЕ АБСОЛЮТНО ДОЛЖНО ИЗОЛИРОВАТЬ ИГРОКА ОТ ВСЕГО ВНЕШНЕГО МИРА".

Детям необходимо настойчиво и умело, с примерами из партий известных шахматистов, объяснять, что расслабиться можно только после того, как противник распишется о результате партии на бланке, а в случае получения преимущества - позиционного или материального следует играть ещё более внимательно до конца партии.

Шахматы — это образ жизни, особенное мировоззрение, умение выжидать и учиться на чужих ошибках. Поэтому психологическое воспитание и регулярные тренировки необходимы в этом виде спорта, как ни в каком другом.

Вот неполный, но вполне достаточный список направлений, по которым следует вести подготовку по психологическим аспектам перед подготовкой к соревнованиям и во время них. Ну а от того, насколько педагог найдёт подход к своему ученику, зависит успех последнего в период испытаний.

Психологическая устойчивость – полезный навык, который пригодится не только в период написания контрольных работ, проведения экзаменов в школе и профессиональном образовании, но и поможет прекрасно справляться со стрессовыми ситуациями в жизни и на будущей работе.

Список литературы:

1. Гулько Б.Ф. Стратегия и психология современных шахмат. - М.: «Russian CHESS House /Русский шахматный дом», 2019 - 200 с. (Шахматный университет).
2. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 183 с.
3. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра/ Петр Людвиг; Пер. с чеш. – 5е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2018.
4. Зыонг Тхань Бинь, Пиновицкий Евгений Павлович. Особенности психологической подготовки шахматистов высших разрядов к соревнованиям. Журнал «Спортивный психолог». Апрель 2012.
5. <http://chessdeti.ru>
6. <https://chessrussian.ru>
7. <https://chess-portal.net>

[8http://megachess.net](http://megachess.net)