

# **Польза и вред шахмат для детей и взрослых: что они развивают, интересные факты.**

Шахматы позволяют людям посостязаться, пользуясь интеллектом. Стратегическое мышление на доске поможет быстро поставить мат вражескому королю и выиграть партию. Так в чём же польза и вред шахмат для человека?

Игра развивает логику, учит правильно распределять время, планировать будущие ходы и эффективно распоряжаться имеющимися фигурами.

Для взрослых шахматы являются хорошим увлечением, позволяющим поддерживать ум в тонусе. В детях игра воспитывает усидчивость, планирование и самодостаточность.

## **Польза шахмат: какие качества они развивают**

Шахматы представляют собой поле боя двух противоборствующих сторон. Благодаря игре улучшается процесс мышления, самоанализ, задействуются оба мозговых полушария. Поэтому интеллектуальным спортом можно заниматься вне зависимости от возраста.

### **Шахматы приносят следующую пользу:**

Планирование. В ходе партии игроки просчитывают свои действия на 2-3 хода вперед. Приобретенная в процессе игры привычка отражается на повседневной жизни. Благодаря шахматам человек легче планирует день, старается провести его как можно эффективнее.

Улучшение памяти. Игрок рассчитывает возможные варианты развития событий, четко представляя каждое положение фигур на доске. Профессиональные шахматисты предпочитают делать каждый ход в уме. Благодаря регулярному запоминанию множества ходов активно развивается память.

Концентрация. Игра требует полной сосредоточенности и терпения. Оба человека за доской сохраняют постоянную бдительность, следя за стратегическим положением своих фигур и поведением противника. Шахматы воспитывают в человеке усидчивость, учат концентрироваться на рабочих процессах.

Устойчивость к стрессу. Каждому хочется победить, поэтому шахматная партия сопряжена с постоянным умственным напряжением. На турнирах мотивация к победам увеличивается, ведь на соревнованиях можно получить новый разряд и выиграть приз. Постоянные победы и поражения требуют от человека самосовершенствования, вырабатывают устойчивость к стрессу.

Помимо классического варианта игры в шахматы, где каждому игроку дается на победу по часу, существуют активная партия и блиц-турниры. Длительность первых составляет 30 минут.

На блиц-турнирах игрокам дается по 5 минут. Если за отведенное время человек не успевает компенсировать потерянные фигуры или ему ставят мат, то он проигрывает. Благодаря таким партиям взрослые и дети учатся тайм-менеджменту — правильному распределению времени для достижения поставленных задач. Что ещё улучшают шахматы?

### **Развитие логического мышления.**

В процессе игры оба противника занимаются поиском наиболее оптимального хода, который поможет им выиграть. Люди учатся принимать самостоятельные решения на доске, жертвовать фигурами и вовремя уходить в рокировку.

Игроки разрабатывают индивидуальную стратегию, в ходе длительного времени размениваются пешками, легкими и тяжелыми фигурами, уходят в глухую оборону или интенсивно атакуют. Каждый руководит собственной армией и старается потерять меньше фигур. В результате улучшается процесс мышления, развивается логика.

Она помогает не только выиграть партию на шахматной доске, но и принять правильное решение в тяжелой ситуации повседневной жизни, урегулировать рабочий вопрос, выделить ключевые моменты из предоставленного текста или разговора. Детям становится легче усвоить школьный материал и подготовиться к предстоящим экзаменам.

### **Эмоциональное самосознание.**

Противники тщательно следят не только за положением на доске, но и за действиями и поведением другого игрока. Человек бессознательно отмечает любые изменения в мимике, улавливает жесты и читает язык тела.

Игрок может создать смутное представление о состоянии соперника, старается предугадать его ходы. Запоминание гнева, радости и удивления на лице противника позволяет выработать необходимую стратегию.

В то же время противник может блефовать, манипулируя своим поведением. Если он жертвует фигуру, чтобы совершить последний ход ферзем для мата, то выражает ложное чувство расстройств и грусть. Благодаря развитию эмоционального самосознания человек легче привлекает к себе внимание, быстро располагает к себе людей, ему легче избегать конфликтов.

### **Творческое мышление.**

В процессе игры работает не только левое, но и правое полушарие, отвечающее за воображение и творчество. Наблюдается синхронная работа обеих половин мозга.

В выработке стратегии важно сохранять холодный рассудок и одновременно представлять будущее развитие событий на доске. Для взрослых этот навык заменяется планированием, тогда как у детей частично работает воображение. Они могут представлять, что находятся на поле брани в окружении своих солдат-пешек.

Иметь богатую фантазию неплохо, особенно если ребенок дополнительно увлекается музыкой или рисованием.

### **Самодостаточность.**

Шахматы положительно влияют ещё и на характер. В ходе партии человек остается один на один со своим противником. Ему запрещено просить помощи, он вынужден самостоятельно искать правильное решение и ориентироваться в своих фигурах. Победа или поражение зависит только от его действий.

Взрослые и дети приучаются самостоятельно достигать поставленных задач по уничтожению фигур соперника и решать сложные ситуации.

***Внимание! Выработанная привычка в самостоятельном принятии решений и ответственности за свои действия из шахмат переносится в повседневную жизнь. Благодаря шахматам взрослый или ребенок может моделировать жизненную ситуацию и подумать над несколькими вариантами его решения.***

Дети учатся самодостаточности и анализу. Каждое поражение заставляет ребенка делать работу над ошибками. Он запоминает неправильные действия и учится не совершать их в дальнейшем, ищет другой выход из сложившейся ситуации. После этого полученная упорным трудом победа помогает ребенку обрести уверенность в себе.

#### **Какой вред человеку наносят шахматы.**

Несмотря на развитие мышления и эмоционального самосознания, злоупотребление шахматами может нанести вред здоровью.

Этот вид спорта предполагает задействие умственных способностей. В ходе состязания тело остается неподвижным, что негативно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и мышечной массы.

#### **Гиподинамия.**

Чем плохи шахматы? Шахматы являются малоподвижной спортивной игрой, что может негативно сказаться на общем состоянии здоровья, особенно если человек пренебрегает физическими нагрузками. В такой ситуации возможно развитие следующих негативных последствий:

человек может быстро набрать лишний вес;

столкнуться со спазмами и судорогами мышц;

онемением нижних конечностей из-за нарушения кровоснабжения при длительном положении сидя.

В ходе партии игроки имеют право покинуть стол и ходить по комнате. Движение помогает не только избавиться от неприятных симптомов, но и принять правильное решение.

**Важно! Если помимо шахмат человек не увлекается другими видами спорта, то необходимо минимум 2-3 раза в неделю заниматься физическими упражнениями. Для поддержания здоровья рекомендуются пробежки, плавание, легкая атлетика.**

#### **Искривление позвоночника.**

В ходе игры внимание концентрируется только на шахматной доске и расположении фигур. Взрослые могут вспоминать об осанке, дети, напротив, бессознательно сутулятся. Позвоночник под давлением тела в растущем организме начинает искривляться.

Чтобы избежать сколиоза, родителям ребенка важно приучить его держать правильную осанку, предупредить о возможных проблемах. Снизить риск развития заболевания опорно-двигательного аппарата помогут следующие действия:

Разминка в ходе игры. Пока противник обдумывает следующий ход, рекомендуется встать и пройтись.

Выход на улицу. После интеллектуальной партии стоит увлечь ребенка подвижными играми с мячом, ракетками.

***Справка! При желании можно сделать несколько упражнений для спины, головы и шеи: наклоны, повороты, потягивания.***

Искривление позвоночника не грозит взрослым, которые не страдают заболеваниями костной системы, такими как остеопороз и остеомаляция. В то же время при наличии следующих факторов риска у людей после 35 лет возможно развитие грыжи:

- ведение малоподвижного образа жизни;
- профессия предполагает длительное пребывание в положении сидя: работа в офисе, на фрилансе за компьютером, художество;
- наличие лишнего веса;
- недостаток кальция.

В таком случае рекомендуется почаще вставать в процессе игры, разминать мышцы шеи и спины, сохранять правильную осанку.

### **Злоупотребление временем.**

Шахматы могут стать интересным увлечением, на которое человек будет тратить большое количество свободного и рабочего времени. Каждая партия за исключением блиц-турниров может длиться максимум 2 часа, потому как обоим игрокам на обдумывание стратегии и развитие фигур дается по 60 минут. Игра требует высокой концентрации внимания, из-за чего человек забывает о времени. Может сформироваться определённая шахматная зависимость.

Шахматные турниры устраивают не только в реальности. Существуют сетевые ресурсы, предлагающие игры с другими людьми в реалиях интернета. При отсутствии чувства меры человек начинает злоупотреблять шахматами, в результате чего развивается хроническая усталость, нарушается работа нервной системы. Игрок становится раздражительным, невнимательным, замкнутым и неуверенным.

Чтобы избежать неприятных последствий, достаточно уделять шахматам 2-3 часа в день. По завершении последней партии стоит заняться другими делами. Рекомендуется играть в перерывах между учебой или работой, чтобы сбрасывать напряжение.

### **Риск для ребенка.**

Существует 2 основных негативных фактора, которые сопряжены с игрой в шахматы в детском возрасте:

Стресс. Постоянное обдумывание решений, длительное пребывание в сидячем положении вызывают физическое и умственное перенапряжение. Организм ребенка испытывает сильный стресс, особенно в условиях турнира, где хочется выиграть приз и получить новый разряд.

Сильное напряжение глаз. В ходе партии игроки внимательно наблюдают за противником и фигурами на доске. Органы зрения испытывают высокую нагрузку. В этот период наблюдается повышение внутриглазного давления, появляется сухость слизистых оболочек, покраснение склеры.

Взрослые умеют отвлекаться и контролируют себя во время игры, в то время как дети полностью отдают себя игре, оставаясь уязвимыми к стрессу и перенапряжению.

Чтобы не возникало проблем, родителям стоит давать ребенку, увлеченному шахматами, больше витамина А, научить делать перерывы во время партии, морально поддерживать во время турниров. Важно рассказать детям, что необходимо получать от игры удовольствие и постараться не расстраиваться от поражения.

### **Заключение.**

Шахматы развивают логическое мышление и волю к победе, учат планированию и усидчивости. Интеллектуальный вид спорта может стать хорошим увлечением как для взрослого, так и для ребенка.

Чтобы игра приносила максимальную пользу, необходимо сохранять чувство меры и не забывать отвлекаться от шахматной доски. Чередование партии и отдыха снижает уровень стресса, снимает физическое перенапряжение, поддерживает мышцы спины и шеи в тонусе, предупреждая возникновение болезненных спазмов.

Шахматы способствуют развитию у ребенка эмоционального сознания, улучшают память и обучают стратегии.