

**Реферат по теме
«Шахматы и здоровье»**

**МОУДО «СШ №4»
Тренер – преподаватель
по шахматам**

Ижокин И.В.

Липецк 2017

Введение

"Обучение шахматам" - это целостный курс, направленный на формирование высоконравственной, гармоничной, творчески активной личности ученика. Как известно, в начальной школе на первый план выходит развивающая функция обучения, и данная программа обучения шахматам позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков.

Стержневым моментом уроков становится деятельность самих школьников, которые учатся наблюдать, сравнивать, классифицировать, делать выводы и обобщения, выявлять закономерности

Шахматы в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и способствуют развитию таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Примерно к 5-7 годам ребенок овладевает знаковой системой родного языка и начинает осваивать следующий чрезвычайно важный процесс т. н. умственных действий, результат которых проявляется сразу в мыслях, вне движения или слова.

В норме умение совершать действия в уме формируется в 7-12 лет, и шахматы в начальной школе являются почти идеальной моделью для успешного развития этих способностей.

Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, особенно тем из них, кто живет в сельских регионах и обучается в малокомплектной школе, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа.

Благодаря специализированному программному комплексу "Шахматное образование" у них резко расширяется круг общения, появляется много новых возможностей для полноценного самовыражения, самореализации, и это позволяет детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Шахматы и здоровье

Если говорить о прямом воздействии игры в шахматы на физическое здоровье человека, то положительное влияние они оказывают в комплексе с физическими упражнениями и правильным питанием.

Юлия Моисеева опубликовала в газете "Вечерний клуб" от 31.08.96 заметку о том, что шахматы не только укрепляют сердце и улучшают кровообращение, но даже сжигают калории.

Игру в шахматы как рецепт от детской гипертонии предлагал доктор медицинских наук Н.С. Заноздра. В одном из номеров журнала "64" - шахматное обозрение" (№3, 1984г) он пишет:

"Однажды, проводя исследования среди школьников Киева (за последние десятилетия гипертония значительно помолодела), мы увидели, что в одном из интернатов дело обстоит благополучней, чем в других. Из 360 ребят лишь один был с незначительным превышением артериального давления. Оказалось, что ученики в этом интернате систематически занимались физкультурой и шахматами. Так что могу рекомендовать игру в качестве одного из рецептов против детской гипертонии".

Обоснованием его высказывания может служить, тот факт что физическое здоровье неразрывно связано с психическим. Ведь не даром сердцу на Руси всегда приписывали свойство хранилища души. Поэтому у здорового человека должен быть здоровый дух и сильное сердце.

Мнительность, нерешительность, ослабленная память ослабляет сердце человека. Одно из условий продления долгой и здоровой жизни - душевное спокойствие.

Еще Библия учит, что душевное и физическое состояние взаимосвязаны. Ревность, гнев, озабоченность, раздражительность вредят сердцу человека. А шахматная игра способна выработать в человеке сдержанность, самообладание, настойчивость и массу черт характера, которые в свою очередь будут воспрепятствовать возникновению стрессов, которые сказываются на работе не только сердца, но и всего организма.

Неоспоримым является тот факт, что физическое здоровье тесно связано с психическим, а именно с сформированностью психических процессов присущих определенному возрасту.

На благополучное развитие ребенка влияет его духовный мир, нормы поведения, нормы жизни, а так же мотивация на сохранение и укрепления здоровья.

Нельзя однозначно сказать, что игра в шахматы способна прямо повлиять на мотивацию ребенка к ведению здорового образа жизни, но качества, которые формируются в процессе обучения и игры в шахматы, подведут ребенка к осознанию ценности саморазвития и смогут побудить его к самосовершенствованию, определению путей решения поставленной перед собой проблемы.

"Играя в шахматы" - говорил Б. Франклин - "мы приобретаем привычку не падать духом при современном состоянии наших дел, а надеяться на благоприятное изменение и упорно продолжать поиск новых возможностей".

Так как здоровье ребенка это не только медицинское понятие, но и социальное, (Всемирная Организация ВОЗ рассматривает здоровье как "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физического дефекта) формирование таких привычек, описанных Б. Франклином, оказалось бы очень ценным качеством характера для современной молодежи.

Наша страна, округ, район, и даже наш немногочисленный поселок в последние годы столкнулся с проблемой суицида среди молодежи.

В Саранпауле за прошедший год добровольно ушли из жизни 5 человек, не достигнувших двадцати пяти летнего возраста. Эту проблему рассматривали на педагогическом совете в Саранпаульской средней школе, одной из главных причин этого асоциального поступка является неумение адаптироваться в современном обществе.

Низкая самооценка, большое количество стрессовых ситуаций, тяжелая домашняя обстановка, трудности с учебой, колебания при выборе профессии, неудачные попытки найти свое место в обществе служат толчком на самоубийство.

Проблемы в семье, как экономические, так и социальные (пьющие родители, развод родителей, утрата взаимопонимания и т.д.) могут спровоцировать замкнутость, возникновение эмоциональной и социальной изоляции.

Человек чувствует свою беспомощность и неспособность повлиять на будущее, вследствие чего возникает депрессия и далее предрасположенность к суицидальным попыткам. В нашем селе мы сталкиваемся с этим очень часто.

Государство закладывает деньги, разрабатываются программы, ведется социальная поддержка, которая зачастую заключается в материальном обеспечении, но социальная работа заключается в предоставлении "удочки" а не "рыбы", и этой "удочкой" могли бы послужить шахматы, ведь игра в шахматы предоставляет возможность ребенку осознания своего "я",

эмоционально обогащают, насыщают стиль поведения в обществе, прививают навыки совместной работы, выбора стратегии преодоления трудностей.

Конечно, шахматы не являются панацеей, но они могут использоваться в комплексе с социальной и психологической помощью. Нет вероятности, что шахматами можно помочь "оздоровить" все население села, но есть возможность корректировать жизненную позицию детей.

Уместным здесь было бы еще раз процитировать Б. Франклина:

"Игра в шахматы - не просто праздное развлечение. Некоторые очень ценные качества ума, необходимые в человеческой жизни, требуются в этой игре и укрепляются настолько, что становятся привычкой, которая полезна по многих случаях жизни.

Жизнь - своего рода игра в шахматы, в которой мы часто имеем возможность выиграть и бороться с соперниками и противниками, в которой есть большое разнообразие хороших и дурных событий, являющихся в какой-то степени результатом благоразумия или отсутствием такового. Играя в шахматы, таким образом, вы можете научиться:

I. Предвидению, умению немного заглядывать в будущее и взвешивать последствия, которые могут сопровождать какое-либо действие; над этим постоянно размышляет шахматист:

"Если я продвину эту фигуру, каково будет преимущество моего нового положения? Какую пользу из этого извлечет мой противник, чтобы досадить мне? Какие другие ходы я могу сделать, чтобы укрепить свое положение и защититься от его нападений?"

II. Осмотрительности, умению изучать шахматную доску, или поле действия, взаимоотношения различных фигур и положений, опасность, которой подвергается каждая в отдельности фигура, возможность помощи одной фигуры другой; вероятность, что противник сделает тот или иной ход и нападет на эту или другую фигуру, и какие средства могут быть использованы, чтобы избежать его удара или обратить последствия удара против него.

III. Осторожности, умению делать свои ходы не очень поспешно. Это правило лучше всего подтверждается строгим выполнением законов игры, как, например:

"Если вы дотронулись до фигуры, вы должны ею ходить; если вы ее куда-нибудь поставили, то пусть она там стоит".

Поэтому очень хорошо, что эти правила должны выполняться, и игра поэтому становится отражением жизни и особенно войны, в которой, если вы неосторожно поставите себя в плохое или опасное положение, то вы не сможете добиться, чтобы противник дал вам возможность отвести войска в более безопасное место; вы должны нести все последствия вашего опрометчивого поведения".

Вениамин Франклин (1706-1790)"Избранные произведения"

Помимо описанных Франклином, шахматы наделены массой свойств, повышающих интеллектуально развитие человека. Развитие познавательной активности, внимания, памяти, а так же самостоятельности, ответственности, способности принимать оптимальные решения в самых различных (в том числе и экстремальных) ситуациях и силы воли.

А воля - это способность человека управлять своим поведением, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к цели, способность организовать свой труд, быт, общение.

Игра в шахматы развивает привычку решения правильного хода, достижения цели - победа над соперником. Нечасто встретишь игрока в шахматы, который бы на полпути отказывался играть.

С запасом таких привычек ребенок чувствует себя уверенным не только в игре, но и по жизни. А уверенный в себе человек с силой воли стремится к самосовершенствованию а следовательно и к самовоспитанию.

Самоконтроль как одно из составляющих самовоспитания, и как важное для успешной социализации качество не бывает врожденным, его нужно развивать.

Умение владеть своими чувствами, настроениями, желаниями - благодаря которым человек может владеть собой. Правила игры в шахматы содержат в себе ряд требований от игрока:

1. Играть надо молча, не спеша.
2. Если дотронешься до фигуры противника, ее придется побить (если это возможно).
3. Если тронешь свою фигуру, ею нужно обязательно сделать какой-нибудь ход.
4. Если сделал ход и отпустил руку от своей фигуры, пережидать нельзя.

5. Нельзя мешать партнеру думать.
6. Нельзя подсказывать игрокам.
7. Не следует вслух произносить "шах" и "мат" (впрочем, на первых порах мы это разрешаем).
8. Если какая-нибудь своя фигура или фигура противника расположена не в середине клетки, то при своем ходе можно сказать: "Поправляю" и поставить ее поаккуратнее.
9. Если выиграешь, нельзя насмеяться над партнером и зазнаваться.
10. Если проиграешь, не стоит расстраиваться - даже лучшие шахматисты мира потерпели в своей жизни много поражений.
11. После окончания партии проигравший пожимает противнику руку - это дань уважения партнеру.
12. Перед партией тоже принято рукопожатие (последние два правила относятся к серьезным турнирным партиям).
13. Запрещается водить пальцем по шахматной доске, высчитывая варианты.

Соблюдая правила в шахматной игре, эти процессы будут непроизвольно воспроизводиться в поведении ребенка. Шахматы это игра, а для детей правила игры значимы и нарушение их как в любой другой игре преследуются "законом" их "детской нравственности".

Поэтому главным здесь остается, только разъяснение этих правил и контроль соблюдения их в начале обучения.

Перечислив некоторые качества, было бы не лишним внедрение в учебно-воспитательный процесс школы программ, обучающих детей игре в шахматы.

Шахматы это игра, которая обеспечивает человеческий мозг практически полным потоком ощущений. Речь идет именно о настольной игре.

Не осмелюсь спорить с приверженцами игры в шахматы на компьютере, но хотелось бы привести доводы в пользу настольной игры.

Впечатления, которыми питается человеческий мозг набираются из внешней среды в виде света, цвета, звука, запахов, вкусов, температуры, прикосновений

И.М. Сеченов доказал, что для нормальной психической деятельности, для того чтобы человек чувствовал себя здоровым и бодрым, необходим полноводный поток ощущений.

Именно настольная игра способна передать информацию в мозг практически через все анализаторы.

Практикующие "шахматную терапию" в лечении детей с нарушением в развитии, отмечают, что пациенты становятся общительней, появляется связная речь, могут задавать правильно выстроенные вопросы.

Это можно обосновать тем, что развитие руки ребенка и речь взаимосвязаны. Пальцы рук наделены огромным количеством рецепторов, которые посылают импульсы в центральную нервную систему человека.

Даже незначительные упражнения рук, значительно влияют на здоровье человека. Ведь не даром старая педагогическая мысль гласит "ум ребенка очень часто находится на кончиках его пальцев".

Работая с шахматным материалом ребенок воспринимает весь набор ощущений одновременно, воспринимает форму, цвет, пространство, направление, звук, чувствует соперника. Развивается объемное видение.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что шахматы положительно влияют не только психическое но и физическое развитие, как это не парадоксально. Шахматы не только развивают интеллект здорового человека. Шахматные методики уже используются для реабилитации больных: укрепляют у больного чувство собственной интеллектуальной полноценности и способствуют восстановлению контактов с окружающими. Благодаря этой игре дети учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми в достижении поставленной цели, вырабатывают в себе работоспособность, умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренируют память. Как говорят, потеряв короля, по пешкам не плачут. Шахматист должен быть предельно внимателен, держать в голове сотни партий.

А самое главное, что дают шахматы, - это творческий процесс, который заставляет детей расти, развиваться! И именно в этот момент ребенка можно спасти от вина, наркотиков, преступлений. Вкусивший творческий процесс, испытавший на себе азарт, успех, не пойдет курить, пить, ему это будет уже не надо.

Литература

Гришин В.Г. Малыши играют в шахматы М.: Просвещение 1991

Вениамин Франклин (1706-1790) "Избранные произведения".

Нравственность игры в шахматы Москва: Государственное издательство политической литературы, 1956, 632 с.

"Шахматы: наука, опыт, мастерство: Практическое пособие" / Под ред. Б.А. Злотника. - М.: Высшая школа, 1990, с.41-53).

"Шахматное обозрение - 64" 2004, №11, с.57.

[newacropolis/articles/?id=200](#) (с.569-572)

[sd-forum/files/ngarchive/arhiv/N02_91/page_11.htm](#))