

Тема 4.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

Общепризнанным является тот факт, что современная система подготовки юных шахматистов должна строиться с учетом всех психических процессов ребенка, его деятельности, его индивидуально-психологических особенностей. Об актуальности данного подхода говорит то, что обучение юных шахматистов, учитывающее индивидуальные особенности развития психики, позволит реализоваться каждому ученику, в максимальной степени раскрыть все внутренние ресурсы, даст возможность для самореализации.

На тренировочных занятиях начинающему шахматисту особенно необходимы психологическая поддержка и учет индивидуальных особенностей, потому что возраст 5-7 лет является актуальным для развития таких психических процессов как память, внимание, мышление, и педагог обладает исключительной возможностью целенаправленно влиять на развитие всех этих процессов, помогая ученику полностью реализоваться как профессиональному шахматисту.

Таким образом, одним из актуальных и важнейших направлений повышения эффективности и качества подготовки юных шахматистов является, использование при организации занятий с начинающими шахматистами психологической подготовки, учета индивидуальных особенностей детей, обучение детей проигрывать.

Психология – неотъемлемая часть шахмат. В партии (в турнире, матче) побеждает не только тот, кто сильнее, но и тот, кто более устойчив психологически. Каждый шахматист может вспомнить моменты, когда из-за переживаний поражения в одной игре терялись очки и в других, когда, столкнувшись с неожиданностями за доской и растерявшись, получали на доске не тот результат, который хотели. Сильнейшие шахматисты мира уделяют особое внимание психологической подготовке.

Тренеры юных шахматистов не раз отмечали: приходит на первые занятия вялый, неуверенный в себе ребенок, а через год-другой становится активным и целеустремленным человеком — настоящим спортсменом.

«Шахматные» дети, как правило, хорошо учатся в школе, рассудительны и упорны. У них высокая самооценка, они не теряются при столкновениях с любыми трудностями, умеют найти оптимальное решение проблемы. Далеко не все родители знают о взаимосвязи шахмат с информационными технологиями. Из юных игроков, как правило, получаются прекрасные программисты. Но какую бы профессию не выбрал ваш ребенок, шахматы наверняка останутся в его жизни как интеллектуальный досуг и изысканное удовольствие.

Заниматься нужно на классической гроссмейстерской деревянной доске 40×40 см. Это важно, так как напрямую связано с особенностями восприятия. Именно на такой доске малышу (да и взрослому человеку) будет удобнее всего охватить взглядом всю позицию и рассмотреть детали. Размер, дизайн и даже вес фигур тоже имеют значение: легкая пешечка должна даже наощупь отличаться от увесистой ладьи или слона. Ребенок быстрее поймет это, если фигуры зрительно и по весу будут отличаться друг от друга.

Начинать играть в шахматы нужно рано, надо заинтересовать ребёнка тем, что шахматы – интересная игра, способная научить его сдерживать эмоции, развить логическое мышление. Шахматы должны прочно войти в структуру развития личности. Что касается расстройств нервной системы, то важно снимать стрессы.

Серьёзные занятия психологической подготовкой поднимают результаты шахматиста минимум на 20%. Дело в том, что если шахматист зажат результатом, а не нацелен на процесс, то это серьёзно мешает ему при игре.

Шахматист, который хочет прогрессировать, наряду с занятием теорией, участием в турнирах, должен работать над своим внутренним состоянием.

Обратим внимание на следующие аспекты психологии непосредственно в шахматах:

- 1) внутреннее состояние во время турнира (матча) в целом, от игры к игре;
- 2) внутреннее состояние во время самой партии.

Если вы проиграли или сыграли вничью выигранную позицию и долго переживаете по этому поводу, то следующий тур с большой вероятностью принесет вам или очередные разочарования, или нервные приключения за доской. Переживания могут проявиться в другой партии по-разному. Например, вы так от досады рветесь отыграться, что перестаете рационально оценивать позицию и как итог – очередные очковые потери или у вас просто не осталось достаточно энергии из-за своего беспокойства. Поэтому очень важно правильно относиться к поражениям. Попереживать можно (а лучше вообще этого не делать), но немного. Критически отнестись к партии, быстро проверить, где были сделаны основные ошибки и на время турнира забыть. Потом хорошо отдохнуть и всеми мыслями в новую партию. Воспринимайте поражение – как урок и тогда вам легче будет их переносить. После турнира проведите детальный анализ партий и последующую работу над ошибками, все это повысит ваш уровень.

Партия - это соперничество двух человек. Борьба происходит не только «на» доске, но и «за». Ошибки практически неизбежны и тот, кто хладнокровнее ведет себя, имеет больше шансов на победу. Во-первых, за доской надо сидеть уверенно, собранно. Но это должна быть реальная уверенность, а не показная («убийственные взгляды», «рукопожатие арм-рестлера»). Соперник может почувствовать ваши волнения за доской, что придаст ему сил. Во-вторых, не надо переживать, если допустили ошибку, иначе она может повлечь за собой другие неверные решения. Успокойтесь, примите ее и продолжайте играть дальше. Третье касается непосредственно психологической тактики за доской. Хорошо, если удастся навязать сопернику тип позиций, который он не любит, тогда вероятность ошибки с его стороны возрастет. Можно использовать прием «резкая смена обстановки». Например, была спокойная позиционная борьба, которую вы переводите в тактические перепалки и наоборот. Соперник может психологически не перестроиться на такое внезапное изменение позиции и ошибиться. Не опускайте руки и упорно защищайтесь, даже, если позиция проиграна, соперник может дрогнуть. И не расслабляйтесь в выигранных позициях, иначе можете не досчитаться очков.

Это основные моменты психологии за доской.

В психологии есть такое понятие: сензитивность (чувствительность к воздействиям определенного рода). Так, наибольшая сензитивность к языку у детей в 2–3 года, 5- летние дети легче и лучше, чем дети другого возраста, обучаются чтению. К сожалению, в дошкольном детстве пока не выделены все сензитивные периоды, в частности обучения игре в шахматы. Но достоверно известно одно: не стоит пропускать эти годы, иначе происходит необратимый процесс. Упущено время – потеряны возможности легко и безболезненно усвоить главное для этого возраста. Дошкольники необычайно чувствительны к разного рода воздействиям, и если мы не замечаем результатов каких-то воздействий, то это еще не свидетельствует, что они ничего не значат. Дети, как губка, впитывают впечатления, знания, но далеко не сразу выдают результаты.

Педагоги единокорны – надо спешить! Специалисты считают, что есть три причины для занятий шахматами именно в дошкольном возрасте.

Ранний старт оправдан, прежде всего, если мы хотим вырастить чемпиона. Многие великие шахматисты начали постигать азы древней игры довольно рано. Судите сами. Х.Р. Капабланка и А. Карпов познакомились с древней игрой в 4 года, Н. Гаприндашвили и Г. Каспаров – в 5 лет, В. Смыслов и Б. Спасский – в 6, А. Алехин и М. Таль – в 7.

Впрочем, не все дети, кого увлечет шахматная игра, станут чемпионами. Поэтому для большинства из нас важнее вторая причина раннего знакомства с шахматами – желание вырастить гармонично развитого человека. Не случайно охотно проводили досуг за шахматной доской А. Пушкин и М. Лермонтов, И. Тургенев и Л. Толстой.

Еще одна причина кроется в благотворном влиянии игры на подготовку к школе. Детсадовская пора когда-то закончится, а экспериментально подтверждено, что дети,

вовлеченные довольно рано в волшебный мир шахмат, лучше успевают в школе, особенно в точных науках, и даже быстрее делают домашние задания.

Игра в шахматы решает сразу несколько задач:

Познавательную: расширяет кругозор, учит думать, запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, ориентироваться на плоскости (что крайне важно для школы). Развивает изобретательность и логическое мышление.

Воспитательную: вырабатывает целеустремленность, выдержку, волю, усидчивость. А также внимательность и собранность. Ребенок, обучающийся этой игре, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.

Эстетическую: обогащает внутренний мир, развивает фантазию, учит радоваться красивым комбинациям.

Физическую: побуждает уделять время физкультуре, чтобы хватало сил и выносливости сидеть за шахматной доской.

Коррекционную: помогает гиперактивному малышу стать спокойнее, уравновешеннее, учит непоседу длительно сосредотачиваться на одном виде деятельности.

Поэтому начинать обучение мудрой игре желательно как можно раньше, но безусловно на уровне, доступном для ребенка. Л.Выготский указывал, что обучение должно идти на один шаг впереди развития, вести его за собой. Так с какого же минимального возраста можно приобщать маленького человека к игре деревянных королей? Попробуем определить и сензитивный период для обучения шахматной игре.

Возраст этот – 3 года. Трехлетний ребенок – уже человек со своим особым внутренним миром, с привычками, желаниями, упорно себя утверждающий и отстаивающий свою самостоятельность. Он владеет речью, знает более 1000 слов, прекрасно двигается, много умеет, задает бесчисленные вопросы, проявляя живой интерес к окружающему. Этот интерес он утоляет в играх. Он играет, рисует, лепит, занимается конструированием. Не случайно именно в 3 года заканчивается раннее детство и начинается дошкольное детство. Именно в этом возрасте происходит второй кризис развития, кризис трех лет, когда любимым выражением ребенка становится “я сам”. Ребенок впервые осознает себя личностью, отделяет себя от взрослого. Отныне он хочет стать “как взрослый”, но не может им быть. Чтобы сгладить этот кризис, ребенку обычно дают больше свободы действий, уважают его стремление к самостоятельности.

К 3 годам малыш может быть внимательным ко всем основным областям окружающей его действительности. Предметы и действия с ними также могут довольно подолгу удерживать внимание трехлетних детей. Дети могут уже по 15–20 минут играть с одной и той же игрушкой. Малыш становится внимательным к слову, к его смыслу. Он хорошо понимает обращенную к нему речь, и слово может направить его внимание. Но управлять вниманием 3-летнего ребенка лучше всего в игровой форме. К трем годам внимание малыша довольно развито, но все-таки крайне неустойчиво. Даже самой увлекательной деятельностью он не занимается обычно больше 10–15 минут. А часто бывает так, что ребенок не может сосредоточиться даже на 4–5 минут. Если это закрепится, то в школе – беда. Поэтому внимание малыша необходимо закреплять, но, не переутомляя его одним и тем же занятием, а разнообразя его деятельность, вводя в нее новые игровые моменты. В этом возрасте ребенок не может распределять свое внимание между несколькими предметами. Объем его внимания, т.е. количество предметов, с которыми он может действовать одновременно, не превышает 2–3. Удержать в поле внимания даже 2 предмета одновременно часто ребенку бывает не под силу. Поэтому, предлагая ребенку различные задания, надо стараться, чтобы они не требовали внимания сразу к нескольким сложным предметам или действиям. И что особенно важно – у 3-летнего ребенка очень сужен “размах зрения”, ему сложно следить одновременно за предметами, отстоящими на некотором расстоянии друг от друга. Желательно, чтобы

предметы были расположены как можно ближе друг к другу. Детям 3-летнего возраста не рекомендуется предлагать более 6 предметов при выполнении заданий типа “найти самый большой или самый маленький предмет”. На четвертом году жизни дети способны усвоить названия форм предметов: круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник, названия шахматных фигур и их ходы. Крайне важно, что у трех-, четырехлетних детей ориентировочные действия переходят внутрь, вглубь в мысленный план, становятся собственно действиями восприятия, близкими по своей природе к ориентировочным действиям взрослого человека.

Возраст 3–3,5 года – это тот возраст, когда у малышек наряду с наглядно–действенным мышлением формируются элементы образного мышления, развивается память, внимание. Дети понимают речь взрослого без наглядного сопровождения, учатся сравнивать, подбирать предметы по цвету и величине. Для целей обучения азам шахматной игры весьма важно и то, что уже к концу третьего года жизни малышки умеют говорить не торопясь, внятно отвечают на вопросы, рассказывают о виденном в 2–4 предложениях, воспринимают небольшие сюжетные сказки даже без наглядного сопровождения, правильно держат карандаш и пользуются им, проводят горизонтальные, вертикальные, округлые линии. А к 3,5 годам у детей совершенствуется пространственная ориентировка, развивается способность устанавливать простейшие связи между воспринимаемыми предметами и явлениями, дети учатся простейшим обобщениям. Они в состоянии составить группу из отдельных предметов, понимают вопрос “сколько?”, сравнивают две группы предметов, определяют равенство или неравенство, сравнивают два предмета по размеру (длиннее – короче, выше – ниже, больше – меньше), учатся различать левую и правую руку, пространственные направления от себя: справа (направо), слева (налево), впереди (вперед), позади (назад), вверх, вниз.

Все эти знания и умения – та база, на которой можно построить процесс начального обучения шахматной игре. Весь вопрос лишь в том, чтобы сделать его максимально наглядным, доступным, предметным, эмоционально-насыщенным, интересным и желанным.

Как известно, основная форма занятий с дошколятами – игровые ситуации. И никакого принуждения! Только в этом случае ребенок не устает при усвоении нового материала и сохраняет к нему живой интерес. Каждый педагог должен уметь перевоплощаться в шахматного Андерсена и периодически сочинять шахматные сказки. Играйте всегда! Хотите прочитать обучающую сказку? Достаньте кукольный театр и инсценируйте ее.

Используйте любые моменты для повторения пройденного. И сотрудничайте с родителями, попросите их по дороге из школы развития ребенка рассказать, вспомнить, чему научились за доской во время игр. Просите малыша рассказать вам новый материал на прогулке, затейте лепку шахматных фигур из пластилина. Привлеките на помощь диафильмы, мультфильмы, посвященные шахматной тематике!

Делайте вместе с юным шахматистом наглядные пособия из цветной бумаги и картона, это поможет детям запомнить названия фигур, их ходы, видеть горизонтали и вертикали шахматной доски. Рисуйте фигуры, сочиняйте с ребенком про них стихи и рассказы. Придумывайте комиксы. Играйте дома и на отдыхе в различные околошахматные игры, например, эстафету на быструю и правильную расстановку фигур на доске.

Используйте песни, загадки, хороводы, эстафеты, конкурсы рисунка на асфальте. На прогулке пусть ребенок покажет (или начертит палочкой), как ходит та или иная фигура. Творите! Широко используйте ребусы, загадки, шарады, занимательные задачи и викторины для старших детей.

Главный секрет: ребенок не должен замечать, что его обучают! Постепенно интерес возникнет, и можно будет двигаться к более сложным заданиям.

Психологические типы шахматистов

Почему-то мало обращают внимания на природу самих шахмат. Конечно, шахматы – искусство, но искусство совершенно особого рода. В то время, когда любой художник слова, кисти, резца, творит наедине с самим собой, в атмосфере полного спокойствия и одиночества, шахматист проявляет свое творчество только в борьбе с другим противником, где элементы его психологии играют далеко немаловажную роль. В этом отношении, например, методы для изучения психологии творчества писателя и художника-шахматиста должны быть в принципе совершенно различны.

Раз единственная форма выявления шахматного искусства – напряженная борьба, то длительный матч на звание чемпиона мира, где сталкиваются сильнейшие мастера современности, являет собой наиболее совершенный вид этой борьбы. Вот почему имеются все основания подойти к этому матчу с точки зрения психологии самих борцов. Из этой огромной и мало изученной области в настоящем очерке мы выделим психологию поражения и ее отраженный рефлекс на творчество шахматиста.

Для каждого мастера проигрыш партии в психологическом отношении крайне тяжелый удар. Но не все мастера одинаково реагируют на него. В этом отношении намечаются три типа шахматных игроков, которые резко отличаются друг от друга.

Первый психологический тип шахматиста

Первый тип характеризуется элементами деморализованности, известной психологической подавленности и растерянности. Для мастеров этой категории проигрыш – непоправимая трагедия, после которой общий уровень их игры в турнире на другой же день после поражения резко понижается (грубые зевки, вялость, потеря инициативы и т.д.). Для таких игроков первый проигрыш влечет за собой почти всегда ряд последующих или в лучшем случае дает серию ничьих.

Яркий пример этого типа являет собой гроссмейстер А. Рубинштейн. Поражение сразу делало его совершенно неузнаваемым. Он мог не спать всю ночь, опоздать на турнир утром. Результаты этой нервной встряски и психологической растерянности не замедлили сразу же сказаться. На следующий же день он грубым образом проиграл Алехину, а в дальнейшем упускал все случаи выигрыша, ограничиваясь ничьими, которых у него оказалось целых шесть. В результате Рубинштейн даже не попал в группу победителей.

К этому же типу нужно отнести и Капабланку. Правда, он далеко не так нервно реагирует на проигрыши, как Рубинштейн, и старается “держать себя в руках”. Надо отдать Капабланке справедливость: иногда он умел преодолеть деморализующее влияние своего первого поражения и после этого даже выигрывал у соперника несколько партий. Это – рекорд выдержки для типа психологически неустойчивых игроков, к каковым, несомненно, принадлежит Капабланка. Но если судьба принесет ему новое поражение, то тут довольно ярко скажется истинная психология Капабланки. Подавленность, растерянность сделали свое дело, и никакая техника не могла спасти его от поражения.

Второй психологический тип шахматиста

Второй тип шахматиста характеризуется элементами полного спокойствия и уравновешенности. Мастер этой психологической категории после понесенного поражения почти не проявляет признаков растерянности и деморализации и играет с той же силой, как и до проигрыша. Из старых мастеров такой психологической устойчивостью отличались – первый официальный чемпион мира Стейниц, Пильсбери и Шлехтер.

Эта же уравновешенность и удивительная психологическая выдержка свойственны игре чемпиона мира Эммануила Ласкера. Проигрыши, которые встречались в его практике, Ласкер переносил с удивительным, каким-то “олимпийским спокойствием”, и они ни в какой степени не отражались на силе его игры.

Третий психологический тип шахматиста

Наконец, существует еще третий, и, заметим, крайне редкий психологический тип шахматного мастера. Мы разумеем тот исключительный случай, когда поражение вызывает не деморализацию, а наоборот, обострение, напряжение всех способностей игрока, когда оно как бы “подхлестывает” его, заставляя напрягать все свои силы до такой степени, что мастер после поражения начинает играть сильнее, инициативнее, чем до него, проявляя в этот момент необыкновенный блеск и глубину.

Самим ярким представителем этого типа, какого только знала вся шахматная история, несомненно является А.А. Алехин. Изучая несколько его турниров, мы имеем следующий крайне любопытный для психологического анализа факт: партии, иггранные Алехиным на другой день после его поражения, оказываются самыми лучшими из сыгранных им в турнире.

Чем объяснить этот странный факт? Исключительно тем, что поражение всякий раз вызывало у Алехина некую своеобразную реакцию, особое напряжение всех его сил и способностей, создавало психологическую атмосферу, которая для него характеризуется необыкновенным подъемом его шахматного творчества. Все это, конечно, говорит об огромных волевых началах, имеющихся у Алехина.

Таким образом, человек терпит поражения и неудачи на протяжении всей своей жизни. Бывают поражения мелкие, бывают более крупные. Но совсем без них невозможно провести ни один день. Ни в одной сфере деятельности.

Психологическая подготовка шахматиста к соревнованию.

Умение подойти к ответственному соревнованию является важнейшим элементом подготовки шахматиста. При этом очень важна психологическая готовность. Почти в каждом соревновании принимают участие примерно равные по силе участники, а потому психология может сыграть ключевую роль в итоговом результате.

Конечная цель шахматиста при психологической подготовке заключается в контроле над какими-либо зажимами, страхами перед соперником и общей неуверенности. То есть нужно достичь ощущения спокойствия, чтобы ничто вокруг не помешало вам показать свой класс игры. Именно свою реальную силу. Излишняя самоуверенность и бравада также не самое лучшее состояние для выступления на турнирах.

Конечно, добиться оптимального устойчивого состояния не просто. Процесс тренировок и соревнований приводит к колоссальному перенапряжению нервной системы. У многих спортсменов при одной только мысли о предстоящем соревновании учащается сердцебиение и появляется волнение. Основной вред при этом заключается в том, что, испытывая волнение и страх, шахматист показывает уровень игры ниже своих возможностей.

Итак, что требуется для достижения оптимального психологического состояния перед шахматным турниром?

Детальный сбор информации о соревновании.

Необходимо собирать информацию, даже если это турнир на 3-й разряд. Можно даже сказать, что для детей (ведь именно они обычно играют на 3-й разряд) психологическая готовность важнее, чем для взрослого человека ввиду неустойчивости нервной системы у детей.

Нужно прочитать положение о соревновании, знать количество участников, число туров, систему проведения (круговой турнир, швейцарка и т.д.). Желательно хотя бы один раз побывать в помещении, где будет проходить турнир. Как известно в непривычной обстановке человек чувствует себя не совсем комфортно. Как писал М.Ботвинник, нужно перед партией гулять пешком около 20 минут. Это действительно помогает успокоиться и настроиться на борьбу.

Детальный сбор информации о соперниках.

Зная своих соперников, можно в процессе тренировки найти усиления против дебютных схем, которые они применяют. Или просто наиграть типичные позиции, которые могут возникнуть в партиях с основными конкурентами. Играть то, что было проанализировано гораздо легче и спокойней, чем искать пути за доской.

Сделайте список основных конкурентов на данном турнире, соберите несколько их партий. Проанализируйте манеру игры соперников. Желательно создать досье на каждого, чтобы знать их вдоль и поперек. Неизвестность пугает больше всего, поэтому сделайте соперников известными, открытыми для себя.

Определение цели турнира.

Не важно, какой у вас уровень игры, не важно, насколько сильны конкуренты, вам в любом случае нужно поставить цель на данный турнир. Она может измеряться количеством очков или занятым местом.

Главное, чтобы цель была. И она даст вам четкую подцель на каждую партию. Например: «Эту партию я собираюсь выиграть», «Здесь меня устроит ничья» и т.д. Конечно, цель может корректироваться по ходу самой партии. Но все равно, надо знать, чего мы изначально хотим достичь. Как сказал Эмерсон: «Мир расступается перед человеком, который знает куда идет!».

Подготовка дебютных схем

Сейчас это очень важно, учитывая уровень развития шахматной теории. При этом, иметь наработанные дебютные схемы (а может и новинки) необходимо на любом уровне, а не только среди супер гроссмейстеров. Способов масса: книги, дебютные брошюры, Интернет, шахматные программы с дебютными базами. Почти любой старый вариант можно поднять, доработать, отточить на практике и с успехом применять. Всегда приятно играть тот тип позиций, который знаком. Получать удовольствие от процесса.

Последний по списку, но далеко не последний по значимости пункт. В данном случае работает принцип «Приятное не может быть страшным». Нужно стараться получать от шахмат удовольствие, ведь, в конечном счете, это игра.

Когда человек что-то делает с удовольствием, то автоматически отпадают такие факторы, как нервы, страх и волнение. Живой интерес к делу придает мотивацию к совершенствованию, и приводит к психологическому расслаблению.

Итак, для того, чтобы психологически подготовиться к предстоящему соревнованию необходимо:

- Собрать информации о турнире
- Собрать информацию о соперниках
- Определить цель турнира
- Подготовить дебютные схемы
- Получать удовольствие от игры.

Наверно, вы обращали внимание на то, с какой страстью дети в играх стремятся быть первыми, ведущими? Как горестно переживают о своих неудачах и промахах. Как сжимаются кулачки и подергиваются губки, когда победа достается сопернику. Что испытывает каждый из них? Злость? Разочарование от сознания оказаться вторым? Желание доказать другому, что именно я лучше, а он “последний, хуже всех”?

Здесь сильно страдает самооценка, которая у дошкольников изначально является высокой (при условии, что в семье психологический климат хороший, ребенка любят и о нем заботятся). А что происходит, если самооценка падает? У ребенка появляется неуверенность в своих силах, страх делать что-то новое, растет отчуждение от сверстников (“у меня ничего не получится, я не такой успешный, как они”) и много других побочных явлений.

Если к этому еще и добавляется негативная реакция от родителей: “Эх ты, не мог выиграть?” или “Я так и знала, что у тебя не получится – думать надо!” То все..., ребенок еще долго будет выбираться из ямы надуманной неполноценности.

Тот, кто считает себя обязанным выигрывать постоянно, обычно не добивается больших высот. Подсознательно он убежден, что в случае любой неудачи над ним будет смеяться весь мир. Точнее говоря, такие люди боятся проигрывать. И этот страх не позволяет им полностью реализовывать себя.

Если не предпринять никаких действий, то шахматные тренировки станут для таких детей скучным занятием, а участие в соревнованиях будут нести только страх, напряжение и страшную нагрузку на нервную систему. В то же время победы не будут приносить полной удовлетворенности. Это одна из наиболее опасных проблем становления профессионального шахматиста. Из-за неё колоссальное количество людей бросали занятия шахматами. Без контроля над поражениями и негативными эмоциями о высоких результатах можно и не мечтать.

В результате встает вопрос: Как научиться правильно реагировать на поражения?

Необходимо осознать, что реакция на поражение и неудачу бывает 2-х видов: деструктивная и конструктивная.

Деструктивный подход это либо отказ от борьбы, либо поиск причин и отговорок, объясняющих причину неудачи и снимающих с себя ответственность. «Я случайно проиграл ту партию, должен был выиграть» – классический вариант деструктивного подхода шахматиста. 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 кмс) на несколько подцелей и постепенно идет к её достижению, а не старается достичь эту цель мгновенно.

Нужно научить из поражений выходить достойно, с улыбкой. “Сегодня да, проиграл, это не страшно! Зато завтра выиграю!”

При таком отношении кардинально меняется все. Нет злости, злорадства, духа высокомерия и превосходства, горькой обиды, слез и пассивности. Вместо этого – спокойное отношение и сосредоточенность на процессе. Выиграл? – Хорошо, значит, у меня все получается! Проиграл? – Это не страшно! Всего лишь игра, в которой выигравшие и проигравшие постоянно меняются местами. В следующий раз обязательно получится!

Здесь ребенок учится сохранять самообладание и высокую самооценку, мобилизовать все силы для следующего “раунда”, позитивно относиться к своему противнику партнеру по играм, конструктивно общаться без унижающих слов.

Подготовить ребёнка к поражению – целая проблема. Шахматы – в миниатюре – как бы модель мира, они – жизненная модель. Игра в шахматы – это всё время экзамен. Ход – это поступок. Если ты делаешь неправильный ход, то за это получишь наказание: ты можешь потерять фигуру, ты можешь проиграть. К этому детей нужно готовить с первых занятий. Как это происходит? Во-первых, проигрывают, в основном, игрушки, когда играют с детьми. Некоторые игрушки плачут. Поэтому мы их успокаиваем вместе: «Не обижайся. Любой может проиграть, даже чемпион мира». – «Меня мама будет ругать» – «Не будет, мама поймёт». Дети учатся успокаивать игрушку, потом сами начинают относиться к поражению более правильно. Когда ребёнок играет в шахматы дома, очень важно, чтобы он только выигрывал.

Дети все разные. По-разному реагируют на неудачу. Роль родителей, наставников, тренеров в том, чтобы боль и горечь поражения снизить. Успокоить, погулять. Проанализировать. Не ругать, а привести примеры неизбежности проигрышей. Кто не сильно переживает, тот не будет шахматистом. Важно успокоить и настроить на следующую игру. Ведь всегда есть продолжение. И надо собрать силы, забыть неудачу. Здесь родители – очень хорошие помощники. Родителям нужно быть терпеливыми. И не надо свои переживания, которые всегда есть, демонстрировать ребёнку. Не показывать свои эмоции. Нужно привести ребенка в чувство. Не разрешать продолжать игру и самим не играть. Объяснить ребенку, что игра должна приносить радость, сесть вместе и обговорить его ошибку. Рассказать, что нужно сделать для улучшения результата в игре. Ребенку следует научиться справляться с самим собой, а не с соперником. Только так он будет сосредоточен на своем результате, а играть станет интереснее. Приведите ему в пример себя: «Я же не ругаюсь, когда проигрываю».

Вместе с ребенком придумать призы для игры и пригласить поиграть его друзей. Когда друзья будут выигрывать, ваш ребенок будет рад за них и горд, что сам выбирал призы. В конце концов, он научится выражать свое недовольство результатом игры менее эмоционально. Можно провести серию коррекционных игр в этом направлении. Давать положительную мотивацию и настрой.

Итак, проигрываем... с улыбкой!

Родители – это важно!

“Родители – это самая большая наша подмога.

Родители – это самое большое наше несчастье”

Джорж Хейнц – американский тренер

В течение нескольких лет автор наблюдал за поведением родителей, их отношением к деятельности педагога. Интересен тот факт, что в последнее время родители все больше и больше не сотрудничают, а вмешиваются в деятельность педагога.

Если тренер хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то, прежде всего семья юного спортсмена должна стать его союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов.

Всех родителей можно условно подразделить на несколько категорий:

родители, которые знать ничего не знают, никогда ни на каких турнирах не бывают, ничем не интересуются. Дети таких родителей очень редко достигают высоких результатов;

папы и мамы, которые жаждут, чтобы их ребенок занимался шахматами, учился в балетной студии, ходил в хоровой кружок, отлично учился в школе и еще занимался бы английским языком. Эти родители не понимают: ребенок, которого заставляют беспрекословно выполнять все бесчисленные требования, ничего увлеченно делать не будет. А ведь унылый, безрадостный труд нигде не может привести к большому успеху;

категория родителей – неумные честолюбцы. Им все время кажется, что ребенок прогрессирует, не столь стремительно, как хотелось бы. Людей такого типа интересует только одно – награды. В их доме всегда можно увидеть витрину, увешанную медалями, значками, вымпелами.

родители, которые, как им кажется, все знают и потому могут без всяких сомнений критиковать педагогов, почему-то считая себя специалистами в области шахмат.

Крайне важным фактором для шахматиста, особенно если он еще очень молод, является поддержка родителей. От их отношения ко всему, что делает их ребенок, от их мнения, одобрения, негодования, помощи и понимания зависит успех спортсмена.

Увы, не многие родители понимают, как правильно себя вести, чтобы не напугать, не вызвать отрицательного отношения у ребенка к какой-либо деятельности. Прежде всего, никогда не нужно ставить условия для будущего спортсмена, говорить ему, что,

если он не добьется тех результатов, которых от него ожидают, он будет наказан или что-нибудь в этом роде. Многие начинающие спортсмены с огромным потенциалом бросают шахматы именно из-за того, что на них слишком давят родители. Добиться больших успехов в состоянии постоянного напряжения и страха, что не сможешь сделать того, что от тебя ждут, очень трудно, не каждый человек способен это выдержать.

На самом деле все старания и требования родителей, чтобы их ребенок добивался лучших результатов, больше тренировался, критическое отношение к его ошибкам приводят к возникновению протеста, нежелания что-либо доказывать. Мудрые родители никогда не станут упрекать будущего спортсмена за то, что у него что-то не получается. Лучше, наоборот, похвалить его за успехи, а если он и в самом деле играл в какой-то день не лучшим образом, нужно не ругать его за это, а подчеркнуть его старания и стремление победить. Также неправильно сравнивать успехи ребенка с достижениями его товарищей, а уж тем более соперников. Каждый человек развивается и по своему индивидуальному пути, поэтому не нужно формировать у ребенка комплекс неполноценности и чувство, что он хуже других.

Очень важно развивать в будущем спортсмене чувство удовлетворения от его поступков. Для этого необходимо акцентировать внимание не на результатах, а на приложенных усилиях для достижения какой-то цели. В итоге он научится нести ответственность за свои поступки, реально оценивать себя и свои силы, ставить перед собой цели и задачи и достигать их, дисциплинировать самого себя, а значит, будет добиваться лучших результатов.

Родители должны находиться в постоянном контакте с педагогом. От того, насколько сплоченно они будут действовать, зависит успех будущего шахматиста. Не должно быть никаких конфликтов или лишних выяснений отношений, особенно в присутствии ребенка, иначе это может травмировать его. Отношения должны строиться по принципу предельной откровенности родителей и педагога. Ни в коем случае родители не должны вмешиваться в работу педагога с их ребенком, важно полностью доверять ему.