

Н.П. Вайзман

**ШАХМАТЫ:
ОТ САМООБЛАДАНИЯ
К ПОБЕДЕ**

Шахматы глазами врача и психолога

RUSSIAN CHESS HOUSE / РУССКИЙ ШАХМАТНЫЙ ДОМ

Москва

2022

УДК 75.581+75.0

ББК 794+61

В14

Вайзман Н. П.

В14 Шахматы: от самообладания к победе. Шахматы глазами врача и психолога. Издание 2-е, стереотипное. — М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE / Русский Шахматный Дом». 2022. — 144 с.

ISBN 978-5-94693-794-8

В книге профессора Вайзмана впервые в научно-популярной форме обоснованы проблемы врачебно-психологического контроля в шахматном спорте. Описываются измененные состояния сознания, ведущие к проигрышу выигранной партии, а также другие парадоксы шахмат. Рассматриваются электрофизиологические исследования мозга во время игры, влияние допинга и гипноза в шахматном спорте, проблемы биоритмов и возраста. Даются психогигиенические и психотерапевтические рекомендации. Обсуждаются и другие шахматные вопросы с медико-психологических позиций.

Книга будет интересна не только квалифицированным шахматистам, тренерам, судьям, преподавателям шахмат в школе, организаторам соревнований, спортивным врачам и психологам, но и родителям детей, занимающихся шахматным спортом, а также широкому кругу любителей шахмат.

УДК 75.581+75.0

ББК 794+61

Учебное издание

Николай Петрович ВАЙЗМАН

ШАХМАТЫ: ОТ САМООБЛАДАНИЯ К ПОБЕДЕ

Шахматы глазами врача и психолога

Формат 60 × 90/16.

Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE»
(директор Мурад Аманназаров)

Тел.: +7 (495) 963-8017 (пн-пт с 11.00 до 18.00)

email: chessm.ru@ya.ru или andy-el@mail.ru

<http://www.chessm.ru> — Интернет-магазин

Более 10 000 наименований!

ISBN 978-5-94693-794-8

© Вайзман Н. П., 2022

© Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2022

© Издательство «Группа МДВ», 2022

Содержание

От автора.....	4
Особенности шахматного спорта	9
Психофизиология шахматной игры.....	10
Шахматы и мышление	18
Спортивная форма шахматиста.....	23
Психологическая подготовка.....	28
Здоровье шахматистов	31
Адаптационно-дезадаптационный синдром.....	36
Невротические проявления у шахматистов.....	39
Профессиональная патология шахматистов.....	47
Психогигиена шахматиста.....	50
Почему проигрывается выигрышная партия?.....	56
Быстрые шахматы и левшество. Регламент соревнований.....	61
Шахматы и нейролингвистическое программирование	67
Шахматы и возраст.....	69
Человеческое и машинное мышление	73
Врачебно-психологический контроль в шахматном спорте.....	79
О матче В. Крамник — В. Топалов (2006 г.).....	81
И все-таки продолжение	82
Проксимика и шахматы.....	96
Шахматные способности и вундеркинды.....	97
Игра вслепую и рекорды гиннеса.....	105
Биоритмы и шахматный спорт.....	109
Допинг и шахматы.....	113
Препараты «Д-р Нона» в шахматном спорте.....	117
Гипноз в шахматном спорте	119
Психотерапевтический сеанс шахматиста	128
ЭЭГ исследования в шахматной игре.....	130
Эффект Кирлиани и шахматы.....	134
Заключение	136
Фотоприложение	139

*Памяти безвременно погибшей
дочери Юлии — ее светлой душе
и целеустремленности*

ОТ АВТОРА

Шахматы — это квалификационная умственная игра-соревнование с элементами эстетики и науки, влияющая на характер и личность человека, его психические функции: внимание, память, мышление, умственную работоспособность.

За последние 20 лет игровая нагрузка шахматистов-профессионалов возросла более чем в 2 раза. Шахматы становятся делом молодых и в них теперь больше спорта и меньше творчества и искусства. Каждая игра — это стресс, напряжение духовных и физических сил, которые могут приводить к нежелательным сдвигам в деятельности организма и истощению нервной системы. Систематический врачебный контроль за здоровьем шахматистов не практикуется. Участились смертные случаи во время турниров. На фоне тысяч публикаций по шахматной теории, по вопросам врачебно-психологического контроля и гигиены шахматного спорта не более десятка.

В настоящее время в шахматы играют около 500 миллионов человек. ФИДЕ поставило своей задачей довести число играющих до миллиарда. 186 шахматных федераций в разных странах проводят 100 тысяч соревнований за год. Ученые доказали положительное влияние шахматной игры на развитие психики детей и подростков, повышение успеваемости школьников, регуляции их поведения, коррекции характера и личности у здоровых и больных детей. Позитивно влияют шахматы и на пожилых людей, сохраняя их интеллектуальные возможности, продлевая жизнь. Обучение шахматной игре начинают теперь в более раннем возрасте, в среднем, с 5 лет, опираясь на известный опыт



венгерской семьи Полгар. В разных странах на государственном уровне существуют проекты внедрять шахматы в школьное образование как факультативный или обязательный предмет.

Автор, как детский психоневролог-психотерапевт занимался в России исследованиями детей с ограниченными возможностями интеллекта, трудностями обучения и воспитания. Заведовал кафедрой реабилитационной педагогики в Институте повышения квалификации учителей.

Интересуясь шахматами в медико-психологическом аспекте, в 1960–70 годы, будучи внештатным сотрудником лаборатории биомеханики спорта Центрального научно-исследовательского института физической культуры (зав. лабораторией — проф. И. П. Ратов), я имел возможность знакомиться с научными отчетами лаборатории психологии спорта, которой руководил шахматист В. А. Алаторцев.

В связи с политизацией шахматного спорта в борьбе за мировое первенство, научные отчеты, связанные с шахматной тематикой в те годы, имели гриф «для служебного пользования» и были почти недоступны. Научные психологические исследования в ту пору были скудными и неглубокими.



В 1980г проводил исследования с юными шахматистами в Московском дворце пионеров (тренер — Костьев А. Н.) и в спортивном интернате №9 в Измайлово.

Выйдя на пенсию и переехав в Израиль в 1999г, автор сам стал участвовать в соревнованиях, проводил исследования юных шахматистов, взрослых, ветеранов и даже членов сборной команды страны. Эти материалы, а также литературные данные и интернетовская информация легли в основу книги небольшого объема, которую я решил издать как можно скорее, чтобы привлечь внимание, прежде всего ФИДЕ, Российской шахматной федерации к проблемам врачебно-психологического контроля в шахматном спорте.

К сожалению, книга «Беречь шахматистов!» (2006) в магазинах не продавалась. Через «Русский шахматный дом» на шахматных турнирах было продано около 250 экземпляров из 500. Остальные были раздарены. Книга получила хороший отклик у специалистов.

В. Теплицкий, шахматный журналист, кандидат в мастера в газетной рецензии писал: «...эту небольшую книжечку я читал запоем, несмотря на обилие медицинских терминов и впервые познакомился с выводами профессионального медика и шахматиста-разрядника, узнал много нового и полезного».

Гроссмейстер И. Глек, публикуя большую статью о проблемах шахматного спорта, в разделе медико-психологического контроля указывал «...Кроме профессиональной теоретической шахматной подготовки необходима физическая и психофизическая подготовка, врачебный контроль (убедительно показано, к примеру, в диссертации гроссмейстера В. Бологана «Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации» (1996) и книге профессора Н. Вайзмана «Беречь шахматистов! Шахматы глазами врача и психолога» (2006).



В ноябре 2006 г. две главы из книги — «Невротические проявления у шахматистов» и «Человеческое и машинное мышление» появились в интернете на сайте журнала 64-ШО. В период 2009-2014 гг.

Я 4 раза выступал на семинарах во время турниров Москва-Опен. Слушатели (тренеры, судьи, шахматные организаторы) с интересом воспринимали медико-психологические аспекты докладов, чего я не увидел, беседуя с руководителями шахматной федерации (Е. Бареев, М. Глуховский).

