

Шахматы
глазами врача
и психолога

Н.П. Вайзман

ШАХМАТЫ: ОТ САМООБЛАДАНИЯ К ПОБЕДЕ



Н.П. Вайзман

**ШАХМАТЫ:
ОТ САМООБЛАДАНИЯ
К ПОБЕДЕ**

Шахматы глазами врача и психолога

Москва

УДК 75.581+75.0

ББК 794+61

В14

Вайзман Н. П.

В14 Шахматы: от самообладания к победе. Шахматы глазами врача и психолога. — М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE / Русский Шахматный Дом» — 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

Подписано в печать 10.12.2018. Формат 60 × 90/16.
Гарнитура «Петербург». Усл. п. л. 9.

ISBN 978-5-94693-794-8

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 «Бережь 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 «Бережь 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).





Может быть, беседуя со мной, Е. Бареев одновременно размышлял о переезде в Канаду и ему было не до медико-психологических аспектов.

Прошло 10 лет после издания книги «Беречь шахматистов». Накоплен новый теоретический и практический материал. Успешно апробирована психорегуляция шахматиста на расстоянии в скайп-режиме интернета. Возникло желание переиздать книгу, дополнив ее новым материалом. По сути — это очерки по медико-психологическим проблемам шахматного спорта.

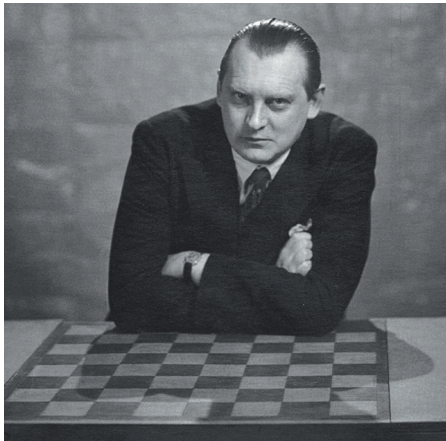
Известный английский шахматист и организатор Г. Стаунтон неоднократно призывал в 19 веке к созданию международной шахматной федерации. И лишь спустя 50 лет, в 1924 г. была создана ФИДЕ. Выпуская второе издание книги, могу только мечтать и надеяться, что еще при жизни стану свидетелем этого факта-создания настоящей медико-психологической комиссии в ФИДЕ и в других странах.

*Профессор
Николай Вайзман*

ОСОБЕННОСТИ ШАХМАТНОГО СПОРТА

Шахматы — своеобразный вид спорта. Леонид Юдасин в книге «Тысячелетний миф шахмат» (2004) дает историко-философскую картину культурно-духовного явления- шахматной игры, заставляя читателя думать о мифической, потусторонней, иррациональной стороне шахмат. Недаром, известный спортивный психотерапевт Рудольф Загайнов, работавший с шахматистами, писал: «Шахматы — просто опасная для психики вещь. Если не иметь внутренних сил к сопротивлению, то дело может кончиться дурдомом. Шахматы — это ловушка. Они сильнее человека, их тайну все равно не разгадать. А человек не может поверить в это, не может согласиться с поражением и подчас готов положить на плаху и талант и здоровье, а некоторые и жизнь». Можно предположить своеобразную, условно говоря, наркотическую зависимость между человеком и шахматной игрой, аналогично азартным играм. История знает много примеров такой связи.

Известный русский шахматный мастер Алапин перед смертью говорил, что если бы ему предоставили законодательную власть, то он за чрезмерное пристрастие к шахматам «ссылал бы в Сибирь», а за рецидив в этом смысле «карал бы смертной казнью». Так «наболели» у него шахматы, так горько проклинал он свой «шахматный плен».



А. Алехин

Небезынтересно, что и А. Алехин в расцвете своей шахматной судьбы, в письмах к друзьям жаловался, что «деревянный плен его одолевает».

Чтобы не было душевного разлада в жизни современного шахматиста-профессионала в связи с возрастным снижением шахматного мастерства, различными неурядицами, нарушениями здоровья и другими причинами, желательно иметь минимум еще одну точку опоры в жизни в виде какой-то специальности, хобби, что позволит сохранить психическое равновесие.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ

Шахматист, казалось бы, сидящий пассивно за доской, на самом деле, находится в состоянии «оперативного покоя» (А.А. Ухтомский). Это состояние скрытой, оптимальной возбудимости центральной нервной системы, опережающего отражения действительности, доминантной установки готовности для срочных последующих действий.

Во время игры и длительных турниров происходит активная самоорганизация нервных процессов, ведущая к психическому напряжению и перенапряжению, к адаптационным, мобилизующим или дезадаптационным, демобилизующим реакциям нервной системы, к утомлению и переутомлению, вплоть до срыва нервной деятельности в виде невроза истощения или невроза навязчивых состояний.

Во время умственного эмоционального напряжения происходит сужение кровеносных сосудов мозга, повышение сосудистого давления, нарушается венозный отток крови, страдает сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов возбуждения и торможения, что ведет к снижению внимания, падению умственной работоспособности, росту ошибочных действий.

Психическое напряжение складывается из операционального и эмоционального напряжений. Операциональное напряжение отражает высшую нервную деятельность коры головного мозга человека-восприятие поступающей информации, ее переработку и принятие новых

решений и действий. Во время игры изменяются показатели высших психических функций: внимания, особенно, переключения внимания, зрительной и оперативной памяти, психической выносливости, умственной работоспособности. Их регистрация до игры, во время игры, после игры по динамике показателей позволяет судить о степени операционального напряжения.

Эмоциональное напряжение возникает в условиях стресса и регистрируется показателями вегетативной нервной системы: пульсом, артериальным давлением, потливостью, дыханием и другими показателями симпатического и парасимпатического тонуса вегетативной регуляции психической деятельности. Эмоциональное напряжение по разному влияет на интеллектуальную активность: легкое напряжение улучшает интеллектуальную деятельность, сильное — ухудшает.

Мы видели сильнейшую «вегетативную бурю» у девочки 13 лет, играющей в турнире со взрослыми. В начале партии лицо ее покрылось пятнами, дыхание стало учащенным и шумным, грудь поднималась и опускалась, руки дрожали. В таком состоянии умственная деятельность не может быть оптимальной. Превалируют в состоянии девочки эмоции тревоги, страха перед взрослым противником. Такое состояние в разной степени выраженности может быть у шахматиста, рейтинг которого намного ниже, чем у соперника. Чувство тревоги может возникнуть при неожиданном, внезапном, угрожающем ходе противника. В первые минуты наблюдается сужение сознания, растерянность, непонимание, снижение функций мозга. Переоценивается время: секунды кажутся минутами. При неожиданной угрозе только 25% лиц действуют адекватно, без нарушения психических функций.

Тревожность, испуг, растерянность как вариации страха снижают тонус коры головного мозга человека, вызывают тормозные, фазовые состояния, иногда постоянные. Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский писал, что страх парализует мышление учащихся. Тревога — это тягостное беспокойство в связи с фрустрацией (эмоциональное состояние в связи с препятствиями к достижению цели). Например, шахматист никак не может выполнить норму гроссмейстера. Это удручающе действует на него, хотя по силе игры он давно соответствует этому



Лев Полугаевский

званию. После того, как ФИДЕ авансом присвоено ему это звание, он на многих турнирах подтвердил его. Это был Лев Полугаевский.

Тревога сопровождается усилением сердцебиения, дыхания, общей возбудимости, снижением пороговой чувствительности. Ранее нейтральные стимулы приобретают негативную значимость. Присутствие зрителей на близком расстоянии начинает раздражать, появляется невыносимость к шуму, к чужому взгляду, вспыльчивость, особенно, в проигрывающей позиции, т.е. отрицательные эмоции усиливают это состояние. Такая повышенная чувствительность называется гиперстезией. В этом состоянии трудно принять решение, что является главным компонентом в шахматной игре.

Ф.Б. Березин (1988) выделил 6 тревожно-адаптивных реакций, сменяющих друг друга по мере нарастания тревоги у человека. У шахматистов чаще встречается вторая по тяжести ситуативная, гиперстезическая реакция.

Что происходит с сердечно-сосудистой системой шахматиста во время игры?

Частота пульса у сидящего человека изменчивая величина и колеблется от 1 до 15 ударов в минуту. Внезапные звуки, стук вызывают у спокойно сидящего замедление частоты пульса на 15 ударов в минуту

и восстанавливаются к исходному через несколько секунд или 1–2 минут. Интенсивная умственная работа учащает пульс на 3–12 ударов в минуту. При установившемся режиме интенсивной работы, переход к новой работе и обстановке ведет к замедлению пульса, как тормозящее действие новизны (В. Г. Крыжановский, 1955).

В. Б. Малкин (1990) исследовал частоту пульса, артериальное давление, частоту дыхательных движений при игре в шахматы и выявил значительное повышение частоты пульса (до 120 ударов в минуту), превышение нормы у артериального давления, гипервентиляцию. Особенно, повышение вегетативных показателей было при возрастании эмоционального напряжения в условиях дефицита времени (цейтнот), при убыстрении темпа игры (быстрые шахматы, блиц). По скорости мыслительных операций шахматисты могут быть разделены на три группы: медленных, средних, быстрых. Скорость мыслительных операций у быстрых шахматистов в 3 раза превышала скорость операций медленных шахматистов.



Игра в высоком темпе вызывает существенные, а порой неблагоприятные изменения функционального состояния шахматистов. Также сильное нервно-эмоциональное напряжение возникает во время игры «вслепую».

Мы исследовали артериальное давление у ветеранов во время турнирных партий и были удивлены повышением давления до начала игры и во время игры. Систолическое давление колебалось у разных игроков в пределах 180–215 мм. Участковые, семейные врачи в таких случаях «хватаются за голову», страшась, как они говорят, этого «инсультного» давления. У наших обследуемых не было никаких жалоб, голова была ясной, не тяжелой, они даже победно проводили свои партии. Видимо, подъем давления связан со стрессом игры, выделением адреналина, как приспособительной, адаптационной реакцией. При возвращении домой, артериальное давление приходило в норму.

Эти исследования будут продолжены в разных возрастных группах, чтобы глубже разобраться в этом феномене.

Заглянуть во внутренние механизмы умственной деятельности помогает электроэнцефалографическое исследование (ЭЭГ). Запись биотоков мозга с разных участков головного мозга позволяет судить о преимущественной активации деятельности отделов перерабатывающих информацию или отделов ответственных за программирование, принятие решений, контролирующих ход решения задачи.

Умственная работа снижает амплитуды альфа-волн. При сильном утомлении, стрессе, цейтноте увеличивается тета-ритм (4–7 гц), который отражает эмоциональное напряжение. Пространственная синхронизация биоритмов коры головного мозга наблюдается при высокой работоспособности.

Исследование тонуса артериальных сосудов головы при умственной и эмоциональной нагрузке с помощью реоэнцефалографической методики показало повышение сосудистого тонуса, затруднение венозного оттока, особенно, при развитии утомления.

Эмоциональное напряжение фиксируется и на электрокардиограмме (ЭКГ), снижается зубец Т.

В 1936 г. канадский физиолог Г. Селье опубликовал работу, где показал, что разнообразные раздражители-стрессоры, воздействующие на животных, вызывают стереотипную психоэндокринологическую реакцию-стресс. Эта адаптивная, приспособительная реакция напряжения имеет три фазы: тревоги, повышенной устойчивости, истощения и сопровождается гормональными сдвигами. Большая роль в этой реакции принадлежит симпато-адреналовой системе. При стрессе повышается содержание в биологических жидкостях (моче, крови, слюне, поте) гормонов надпочечника — катехоламинов.

На людях было показано, что в ситуациях тревоги, беспокойства выделяется больше гормона-адреналина, в ситуациях волевой мобилизации, превалирования мотиваций достижения успеха — выделяется больше норадреналина.

Г. Селье писал, что любая нормальная деятельность, например, игра в шахматы и даже страстное объятие может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда.

Только стресс, сопровождаемый отрицательными эмоциями, особенно, хронический — может быть вреден организму.

Слюна также может быть использована в оценке нервно — эмоционального напряжения. Нормальные цифры кислотно-щелочного равновесия слюны в пределах 6,0–8,0. При цифрах более 8,0 возникает щелочная реакция, свидетельствующая о сильном возбуждении. Повышенная кислотность слюны (менее 6,0) отражает стрессовую реакцию, общее утомление, депрессивную настроенность.

В 1962 г. известный ученый-патолог академик И. В. Давыдовский писал, что задачей медицины является выяснение индивидуальных, типологических и коллективных адаптационных способностей здорового человека.

Различают 4 степени адаптации человека: удовлетворительная, напряженная, неудовлетворительная, декомпенсационная т.е. срыв адаптации.

Удовлетворительная адаптация характеризуется жизнедеятельностью в привычных нормальных условиях, при минимальном напряжении.

Напряженная адаптация отражает начальный этап пограничного состояния между нормой и болезнью, отражая интенсивное напряжение регуляторных механизмов.

Неудовлетворительная адаптация имеет сниженный уровень функционирования и рассогласование деятельности физиологических систем. Развивается утомление и переутомление как поздний этап пограничного состояния при включении компенсаторных механизмов.

Декомпенсация адаптации, ее срыв характеризуется резким снижением функционирования физиологических систем в форме предболезненного состояния и болезни с усилением компенсаторных механизмов регуляции. Например, развитие астенического синдрома.

В деятельности шахматистов-профессионалов такие адаптационные и дезадаптационные реакции нередки. Они имеют отношение к спортивной форме шахматиста, о которой до сих пор нет вразумительных ответов. Отсутствие врачебно-психологической службы в шахматном спорте, малочисленность и устарелость научных исследований оставляют открытыми многие назревшие вопросы современных шахмат.

Вместе с тем, существуют несложные биохимические методики определения адаптационных и дезадаптационных реакций организма. Плазменным фотометром можно регистрировать концентрацию натрия в слюне, связанного с состоянием симпато-адреналовой системой, что может быть индикатором степени напряжения механизмов регулирования функций. Зная суточную периодику функций (измерение показателей в 7-11-15-19-23 часа), можно на ранних стадиях уловить дезадаптационные изменения, возникающие на уровне временной дезорганизации функций, суточной периодики. Важна тенденция изменений во времени, а не абсолютное значение параметров функции.

Концентрация натрия слюны в норме составляет 10–20 мг%. При перенапряжении функций и астеническом синдроме повышается концентрация натрия в слюне (20–30 мг%).

При желании, в прерванном Кампоманесом матче на первенство мира между Карповым и Каспаровым, можно было точно диагности-



ровать функциональное состояние спортсменов и избежать ненужных слухов.

Вегетативная нервная система человека координирует приспособительные реакции организма, его функции на любую нагрузку. Турнир в Линаресе (2006 г.) предусматривал перелет из Южной Америки в Испанию. На адаптацию к новым климатическим и временным условиям отводилось 4 дня, что не отвечало гигиеническим нормам для адаптации и реадaptации организма человека. Необходимо 10 дней. Шахматисты жаловались на бессонницу, повышенную сонливость днем. Иванчук в выигрышной позиции забыл сделать ход и просрочил время. Другие шахматисты в выигранных позициях играли нерешительно и делали ничьи. Нам представляется, что законы биоритмологии важнее для шахматиста, его здоровья, чем финансовые расходы, которые могут легко корректироваться гонорарами шахматистов.

Дезадаптационные реакции (повышенная утомляемость, ортостатическая неустойчивость, субъективное чувство усталости, нарушения сна, рассеянность, утрата чувства удовольствия от игры, портятся отношения с коллегами, сосудистые дистонии и другие симптомы) есть проявления астенического психовегетативного синдрома как родового понятия функциональной недостаточности вегетативной нервной системы.

В настоящее время у многих людей отмечается неустойчивость вегетатики. Например, исследования здоровья школьников выявляют у большинства дисфункцию вегетативной нервной системы с преобладанием парасимпатического тонуса.

У подростков это связано с переходным периодом нейро-эндокринного созревания. В других случаях требуется индивидуальный анализ.

Таким образом, психическая напряженность в шахматной игре складывается из эмоциональной и операционной. Эмоциональная напряженность, отражаемая вегетатикой тесно связана с мотивами деятельности, характеризующими человека как личность.

Наиболее информативными функциями являются пульс, пульсовое давление (разница между систолическим и диастолическим давлением), кожное сопротивление, потоотделение, температура руки. Сдвиги вегетатики при эмоциональном напряжении более выражены, особенно, температура руки, которая снижается, что является специфическим признаком в дифференцировке эмоционального или операционного напряжения.

Автор вспоминает свое участие в сеансе одновременной игры, который давала Юдит Полгар в Иерусалиме в 2005 г. на 40 досках. При рукопожатии сеансера меня поразили влажная, холодная рука Юдит Полгар уже до начала сеанса, что свидетельствовало о выраженном эмоциональном напряжении.

Операционная напряженность связана непосредственно с умственной деятельностью, с психическими функциями мозга: вниманием, памятью, работоспособностью, выносливостью, мышлением.

Существуют десятки тестов для исследования этих функций. Но общепризнанной диагностической методики, применяемой в шахматном спорте, нет.

ШАХМАТЫ И МЫШЛЕНИЕ

Суть шахматного мышления заключается в том, что шахматист «действует в уме» (Я. А. Пономарев).

Он проигрывает последующие действия перед своей реализацией мысленно, в голове, в планируемой деятельности.

Ребенок в своем развитии проходит ряд стадий в развитии мышления. 1 уровень сенсомоторного, наглядно-действенного мышления продолжается от рождения до 2-х лет.

С 2-х до 7 лет идет формирование дооперационального мышления (Ж. Пиаже). Развивается речь, идет процесс интериоризации (овнутренения) внешних действий с предметами и внешней громкой речи во внутреннюю. Речь становится интеллектуальной, а мышление — речевым. Становится ведущим наглядно-образное мышление, конкретное.

Чувственное восприятие, развитие фантазии, воображения, представлений способствует активации последующих стадий развития мышления — научного и творческого.

С 7 до 12 лет идет формирование операционально-обратимой стадии развития мышления, крайне важной для шахматного мышления. Обратимость операций (Ж. Пиаже) является сутью этой стадии. Как писал крупнейший нейрофизиолог К. Прибрам: «Сила мышления при решении задач заключается в возможности неоднократного возвращения к тем структурным образам, которые и обеспечивают функцию повторения и способствуют тому, что в памяти происходят дополнительные распределения следов.» (Языки мозга. М.1975). В этом возрасте и следует с научных позиций психофизиологии и гигиены начинать систематические занятия в шахматной секции.

Стадия формальных операций в уме, характеризующаяся логическими рассуждениями и понятиями, формируется у большинства детей с 12 до 14 лет.

Этой стадии шахматного мышления уделил внимание бывший чемпион мира Т. Петросян. В 1968 г. он защитил кандидатскую диссертацию на тему «Некоторые проблемы логики шахматного мышления», в которой подчеркивал, что шахматы — это тип логической задачи и шахматные рассуждения осуществляются в форме логического диалога, доказательства определенного положения (выигрыша, ничейного результата) или опровержения. Например, доказательство от противного — ферзь охраняет короля от мата, если его отвлечь, защиты не будет, нападку на него ладьей, отвлеку его и дам мат!

Основная черта логической операции — обратное движение процесса в уме, обратимость. На физиологическом языке обратимость обеспечивается оптимальной подвижностью нервных процессов возбуждения и торможения.

По «теории умственных действий» (П.Я. Гальперин) внешняя речь ребенка при действиях с реальными предметами превращается во внутреннюю речь, становясь орудием мышления. Было показано (Н.И. Жинкин), что внутренняя речь не развертывается во времени, как внешняя, не оперирует звуками, словами, предложениями и вообще как бы не речь, становясь «образами-мыслями». Образы от зрительных представлений и образы из внутренней речи — это не одно и то же. Образ-представление исчерпывает «наглядное» мышление. Образ-мысль служит опорой для осуществления высшего анализа и синтеза в словесно-логическом мышлении, в понимании невербализованного смысла, «схватывания» сути мыслительной задачи.

Альберт Эйнштейн в 1945 г. в интервью о своем творческом мышлении писал: «Слова, как они пишутся или произносятся, по-видимому, не играют какой-либо роли в моем механизме мышления. В качестве элементов мышления выступают более или менее ясные образы и знаки физических реальностей. Эти образы и знаки как бы произвольно порождаются и комбинируются сознанием. Существует, естественно, некоторая связь между этими элементами мышления и соответствующими логическими понятиями... Слова и другие символы я старательно ищу и нахожу на второй ступени, когда описанная игра ассоциаций уже установилась и может быть по желанию воспроизведена».

Образному мышлению придавали большое значение Л.С. Выготский и А.Р. Лурия. Они писали «Такие процессы, как размышления над шахматной доской, могут протекать, видимо, также без внутренней речи, исключительно с помощью комбинации зрительных образов» (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия. Этюды по истории поведения. М. 1993).

Однако, включение в мышление внутренней речи, вспомогательного орудия мышления, является существенной прибавкой к мышлению и «мыслетворчеству», а также способствует снижению умственного утомления.



М.М. Ботвинник

Образное мышление, игра вслепую предъявляют повышенные требования к зрительной памяти человека, развитие которой необходимо шахматисту, о чем писал М. М. Ботвинник.

Чтобы подобраться к сути шахматного мышления, вспомним известного психолога С. Л. Рубинштейна. Он писал: «Основной нерв процессе мышления заключается в следующем, объект в процессе мышления включается во все новые связи и в силу этого выступает во все новых качествах, которые фиксируются в новых понятиях, из объекта, таким образом, как бы вычерпывается все новое содержание, он как бы поворачивается каждый раз другой своей стороной, в нем выявляются все новые свойства». (Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. М. АПН РСФСР. 1958.)

Таким образом, важнейшим качеством мышления шахматиста является высокая подвижность нервных процессов возбуждения и торможения, обеспечивающая гибкость мышления, переключение внимания, динамику мышления, что предохраняет от инертности, застревания остаточных или опережающих образов. (Крогиус Н.В. О психологии шахматного творчества. М.1969.)

А. Алексеев и Б. Злотник, используя многоуровневую соподчиненность человеческой психики, выделили четыре уровня шахматного мышления: операциональный, предметный, рефлексивный, личност-

ный. Операциональный уровень обеспечивает знание правил игры, умение правильно ходить фигурами, передвигать их в уме. Предметный уровень осуществляет составление цели и плана игры. Ориентировка в ситуации, оценка позиции, припоминание принципов разыгрывания стандартных положений. Рефлексивный уровень организует самоконтроль, выявление ошибок, сравнение причин ошибок, соотношение с действиями противника, самообучаемость. Личностный уровень отвечает за критичность мышления, мотивацию действий, адекватность самооценки, саморегуляцию, обращение к чужому опыту, творческое начало.

В проигранном матче с В. Крамником, Г. Каспаров жаловался на то, что не узнает себя, не может перестроиться. Кризис был на личностном уровне.

Зная характер ошибок игрока, на каком уровне они заикливаются, тренер может организовать коррекцию ошибочных действий ученика.

Во время сеансов одновременной игры гроссмейстеры останавливаются у досок играющих на секунды, не имея времени на логические, обратимые операции счетного характера. Это объясняется тем, что шахматный мастер в отличие от любителя мыслит крупными единицами, блоками. Часто включается интуитивное мышление, — как бы свернутое умозаключение на основе скрытых знаний прежнего опыта. Интуиция в шахматной игре — это «схватывание позиции, обобщение с места» возникшего глобального зрительного образа, одновременное видение и леса и деревьев в лесу и сучьев на деревьях. Эту деятельность одновременного, объединенного анализа осуществляют теменно-затылочные отделы мозга, которые развиваются раньше передних, лобных отделов мозга. Лобные отделы осуществляют динамику, обратимость нервных процессов в уме — основную черту логического мышления.

Исследования математически одаренных школьников (В. А. Крутецкий) показали, что им свойственно «обобщение с места». Четко прослеживается обратимость мышления и математическая интуиция. Как тут не вспомнить известного генетика В. П. Эфроимсона, писавшего, что шахматные и математические способности имеют общие корни.

Эксперименты профессора В.Б. Малкина с гроссмейстером А. Толушем установили, что мгновенное восприятие позиции ведет к сохранению неосознаваемого зрительного образа. Иными словами, функционирует образное мышление, которое еще невозможно оформить словами. Возникает невербализованный смысл. Вспомните, что писал выше А. Эйнштейн. Видимо, способности шахматного мышления следует искать в особенностях образного мышления. К сожалению, научных исследований в этом направлении пока нет.

В 2005 г. американцами был снят документальный фильм «Человек — мозг» о людях с необыкновенными умственными способностями, возникшими после органического поражения мозга. Даниэл Тэммет, единственный из 50 зарегистрированных гениев, может рассказывать о своих ощущениях, реакциях, которые сопровождают фантастические счетные операции. Он видит образы чисел, меняющие свою форму, цвет и эмоционально воздействующие на него. Фильм подтверждает идею примата образного мышления в шахматных способностях.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА ШАХМАТИСТА

Неудачное выступление шахматиста или всей команды чаще всего объясняют тем, что были не «в форме». Ответы самих игроков, тренеров, шахматных функционеров порой просто невразумительны и ничего не стоят.

Есть организационно-педагогический уровень определения спортивной формы. Прав Владимир Малахов, доказывая, что поражение Российской сборной в Туринской олимпиаде объясняется отсутствием системы в шахматной федерации, как истины в последней инстанции. С. Долматов чувствовал, что С. Рублевский не сможет играть, но он чемпион страны. А у тренера нет последнего, решающего слова. Решает тренерский совет, Исполком. Нет персональной ответственности и не с кого спросить. Морозевич накануне олимпиады летит в Австралию и не мог реакклиматизироваться. Свидлер играл в Софии и был

утомлен в Турине. Бареев и Рублевский имеют скрытые натянутые отношения с Долматовым. Когда нестабильную игру С. Рублевского объясняют дискомфортом в присутствии тренера команды, следует считать, что «биополе» тренера негативно влияет на «биополе» игрока и надо над этим серьезно думать. А если несерьезно, то давно можно было бы наладить межличностные отношения с помощью тех же психотерапевтических методик, которые много лет помогают тысячам людей, нуждающимся в этом.

С. Долматов, тренер сборной России по шахматам заявляет: «Нельзя планировать результат заранее в каждой конкретной партии. Пока не сыгран турнир, ни о ком нельзя сказать, как повлияли предыдущие события на форму». (Шахматное обозрение-64, № 2-2006 г.) Это значит, что спортивная форма шахматиста — понятие трудно объективируемое и вероятностное.

Гроссмейстера Мотылева спрашивают — почему не добился успеха в суперфинале?

«Не знаю, не получилось, лучшего объяснения предложить не могу». Большинство шахматистов-профессионалов на вопрос о спортивной форме дают невнятные, ничего не значащие, без научных объяснений, ответы.

Действительно, результаты в спортивных соревнованиях закономерно нестабильны. Это объясняется тем, что человек является биосоциальной системой управления, которая характеризуется колебательным, маятникообразным характером ее функций — психофизиологических, биохимических, вплоть до социального поведения. Отклонения до 15% отражают эту флюктуацию. Конечно, надо стремиться к тому, чтобы вероятностная функция колебалась меньше, была бы более стабильна в состоянии спортивной формы, но она не может быть постоянной как у машины.

Если А больше Б, а Б больше В, то значит, что А больше В. Нет линейной логики в шахматах. Например, на первой неделе чемпионата мира 2005 г. в Сан — Луисе, Юдит Полгар проиграла Виши Ананду, но выиграла у Рустама Касымжанова, который по прямолинейной логике должен был проиграть Ананду, но выиграл у него.

Результат партии зависит не только от рейтинга шахматиста, но и от его спортивной формы (оптимального боевого состояния по терминологии А. В. Алексеева, 1978), от здоровья, прежде всего, от нервной уравновешенности, а также от гигиенических условий в зале, где играют, от поведения зрителей, от мотивации соревнования и многих других факторов.

Ученые установили, что на эффективность деятельности оператора влияют 1500 факторов. Естественно, что сочетание и пересочетание такого количества причин приводит к непредсказуемым вариантам результативности деятельности оператора, порой к трагическим ошибкам.

В шахматном единоборстве участвуют две биосоциальные системы, что делает маловероятным предвидение результата поединка, если рейтинг игроков примерно равный.

Вспомним, как профессионалы — футболисты не забивают пенальти, а баскетболисты не попадают в кольцо при выполнении штрафных, хотя на тренировке с закрытыми глазами показывают невероятную меткость. Прыгун в высоту, взяв накануне на тренировке 2 м 20 см, на другой день, на соревновании останавливается на высоте 2 м 10 см.

Психофизическое состояние шахматиста, когда у него все получается, «игра идет», пойман «кураж» в игре, что сказывается победным результатом и есть спортивная форма или оптимальное боевое состояние. Виорел Бологан говорит об игровом состоянии шахматиста. Оптимальное (наилучшее) боевое состояние спонтанно не возникает. Спортсмен должен самостоятельно войти в него с помощью определенных приемов. ОБС состоит из 3-х компонентов: физического, эмоционального, мыслительного. Спортсмену любого вида спорта, в том числе и шахматисту, необходимо «заглянуть в себя» и вспомнить свои физические, эмоциональные, мыслительные переживания-ощущения во время успешного победного выступления. Затем попытаться выразить их словесными формулировками в письменном виде. Повторные вызывания этих состояний с помощью словесных формулировок в ходе тренировок возможны, если десятки раз повторять эти формулы.

В дальнейшем словесные формулы становятся короче и даже одним словом — командой становится возможным войти в необходимое

оптимальное состояние. Это ОБС становится личным, секретным оружием спортсмена. Например, прыгунья в воду в итоге психорегулирующих тренировок составила простую словесную формулу вхождения в свое ОБС. Понадобились только 3 фразы. 1. Я легкая и свободная (физический компонент ОБС). 2. Настроение слегка приподнятое (эмоциональный компонент ОБС). 3. Полностью сосредоточена на моменте отталкивания (мыслительный компонент ОБС).

В разных видах спорта процентное соотношение компонентов ОБС неодинаковое. У штангистов на физический компонент уходит 50% формул, на эмоциональный — 40%, на мыслительный — 10%. Стрелки-стендовики тратят соответственно — 10% — 70% — 20%. У шахматистов таких научных исследований не проводили, но можно предположить такое соотношение компонентов ОБС — 5% — 35% — 60%. Должны преобладать мыслительный и эмоциональный компоненты ОБС во время тренировок, но в итоге надо тремя фразами входить в свое оптимальное боевое состояние. Только профессионалы-психотерапевты могли заметить, как за пару секунд на сцене артист Юрий Горный входил в свое оптимальное боевое состояние (назовем его трансом) и показывал феноменальные мыслительные опыты.

Вхождение шахматиста в ОБС должно иметь отличие по сравнению со спортсменами других видов спорта. У шахматиста никогда не увидишь двигательной, мышечной разминки перед игрой. Во время игры ни гроссмейстер, ни любитель не используют двигательные упражнения против утомления. Определенный дефицит «мышечной радости» (И.П. Павлов) не способствует мыслительному процессу. Тем более, если не будет достаточного эмоционального напряжения, не будет и творческого мышления с элементами интуиции. Эмоциональный настрой очень важен в шахматной борьбе.

Мария Шарапова говорила: «вне зависимости от дружеских отношений, я должна рвать противника на части всякий раз, когда выхожу на корт». А как быть шахматисту?

Создать точные и эффективные формулы своего ОБС могут помочь записи своих ощущений, чувств, мыслей во время успешных или неудачных партий. Но я никогда не видел, чтобы шахматисты

во время игры, кроме записи ходов, делали какие-то дополнительные заметки.

О спортивной злости пишет в книге «На черных диагоналях» (1970) Исер Куперман, чемпион мира по шашкам. Для нас шашки и шахматы, как игры, — родные сестры. Автор утверждает, что излишнее миролюбие в характере игрока мешает ему добиться спортивных успехов. Если игрок хочет полностью мобилизовать свои силы и возможности в игре, ему обязательно нужна спортивная злость. «По секрету открою, что для накапливания спортивной злости я перед партией припоминаю все «обиды» и претензии, которые имею к партнеру. «Растравленные раны» требуют возмездия, и тогда создается напряжение всех душевных сил во время игры». По сути дела, мы имеем рудимент психорегулирующей гимнастики.

Рекордсменка мира по прыжкам с шестом, олимпийская чемпионка Елена Исимбаева, готовясь к прыжку (телеэкран показывает крупным планом), раскачивается и шепчет что-то, «молится» по своему. Мы не знаем содержания ее молитвы, но это есть вариант вхождения ее в ОБС, вариант психосаморегуляции.

Вспомним, как по 40 минут сидел перед своим первым ходом Давид Бронштейн. Может быть, он тоже входил в свое ОБС? Или выводил противника из равновесия? С мастерами это иногда удавалось, с гроссмейстерами не проходило.

ОБС шахматиста имеет много общего с состоянием актера на сцене, с его вдохновением, когда игра идет и все получается по наитию. А иногда не получается из-за, казалось бы, несущественной причины. Например, известная актриса, жена А. П. Чехова, — О. Л. Книпер-Чехова не могла играть на сцене, так как у нее кончились любимые духи «Шанель», не поступавшие в Россию в период Гражданской войны из Франции.

В. Топалов, на научных основах построивший тренировочный процесс перед турниром в Сан-Луисе в 2005 г., два года занимавший-ся с лучшим спортивным психологом Испании и выходивший на игру с удовольствием, желанием победить, носил на руке, как талисман, красную шерстяную ниточку. Нельзя не вспомнить гроссмейстера

А. Суэтина, написавшего: «Я, как и многие другие шахматисты, немного суеверен». (А. Суэтин. Столь долгое единоборство. М.1989).

Научных исследований по спортивной форме шахматиста нет. Многие шахматисты не проявляют заинтересованности в помощи исследователю. Как заявил один гроссмейстер автору книги, наблюдавшему за игроками в зале и делавшему пометки в блокноте — «Мы вам не подопытные кролики...», намекая грубо на нежелание контактировать. Другие шахматисты, понимая, что шахматные успехи связаны с научным подходом к шахматной игре, не находят врачебно-психологической поддержки, так как такой службы в шахматном спорте нет.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В связи с тем, что эмоциональный и мыслительный компоненты занимают ведущее место в достижении спортивной формы шахматиста, психологическая тренировка должна стать постоянной, полноправной составляющей в общей системе подготовки шахматистов высокой квалификации. Интересная метаморфоза произошла с Х.Р. Капабланкой. В 1924 г. он писал: «надо думать о позиции, а не о противнике. Психология не имеет отношения к шахматам». Но через 10 лет его мнение изменилось: «Кроме логики и творческого воображения нужно быть психологом. Понимать характер противника важный шанс в шахматной борьбе».

Другой чемпион мира А. Алехин писал в 1927 г. «для шахматной борьбы необходимо знание человеческой природы, понимание психологии противника. Раньше боролись только с фигурами, мы боремся (или по крайней мере пытаемся бороться) с противником, — с врагом, с его волей, нервами, с его индивидуальными особенностями и — не в последнюю очередь — с его тщеславием».

Чемпион мира Макс Эйве — «Встречи между мастерами экстра-класса всегда протекают под воздействием психологических факторов».

Двенадцатый чемпион мира А. Карпов затронул проблему спортивной формы шахматиста и его психологической подготовки к со-



Х.Р. Капабланка

ревнованиям. «Я играл легко, с подъемом, но когда упустил выигрыш в 2 хода, потом еще и наступил спад в настроении, в игре что-то сломалось, и снова заставить себя играть по-прежнему, с тем же настроением, с той — же жаждой борьбы, жаждой победы было чрезвычайно трудно. Игра не пошла и — все!». В другой раз он жалуется психологу Рудольфу Загайнову: «Что-то все-таки происходит... Понимаете, вижу ход и не делаю. Что-то мешает мне и не могу понять — что». «Бывают дни, когда даже у шахматиста самого высокого ранга все валится из рук, он не может совладать со своими нервами, справиться со своим состоянием. И чтобы он не делал, все не получается».

Эти неосознаваемые, неуправляемые состояния нервно — психической сферы, связанные с настроением, чувствами человека, являются деятельностью подсознания. Подсознание интегрирует деятельность двигательного, эмоционального, мыслительного компонентов ОБС. Если сознательное размышляет, бессознательное управляет. Управлять своим бессознательным возможно путем психической саморегуляции, спортивной психотерапии. Недаром, готовясь к очередному матчу с В. Корчным, А. Карпов говорил: «Занимаясь психологической подготовкой по специальной системе, я открыл для себя немало нового и понял, что пределы совершенствования в этом направлении безграничны. Главной проблемой в принятой системе стала проблема саморегуляции

поскольку от нее во многом зависит устойчивость внимания, памяти и творческого настроения».

В 2002 г. тренер Алла Тарасова пригласила к своему ученику, чемпиону мира и чемпиону Европы в одиночном фигурном катании Алексею Ягудину, спортивного психотерапевта Р. Загайнова, чтобы за 2 недели до олимпиады он снял излишние мышечные зажимы уже у выдающегося спортсмена. Ягудин завоевал олимпийское золото.

Очень ценны малочисленные, единичные откровения по проблеме психологической поддержки шахматиста.

«Психолог, наблюдая за поведением игрока, фиксирует усталость, нервозность, расхожденность. Потом дает рекомендации, как сидеть, ходить, думать, наконец. Он сравнивает свои наблюдения с моими ощущениями и делая выводы, советовал, как разрядиться, отдохнуть, отвлечься, заняться физкультурой, как лучше настроиться на сон и выйти утром из этого состояния. Вот для чего мне был нужен доктор В. Зухарь и вот почему он сидел в партере и внимательно изучал происходившее на сцене» (Карпов А. Е. В далеком Багио.1981, 62.)

Врач-психолог, профессор В.Б. Малкин писал о том, что целью В. Зухаря, не умевшего играть в шахматы, было помочь сохранить силы в игре, предупредить бессоницу, исключив снотворные, с помощью внушения. Малкин считал, что шахматист высокого класса просто обязан выработать высокую помехоустойчивость к возможным внешним воздействиям, неблагоприятно влияющим на мышление во время игры.

Известный парапсихолог и предсказатель Тофик Дадашев помогал Г. Каспарову в претендентских матчах с А. Карповым, хотя сам в шахматы играть не умел. Мы не знаем технологии этой помощи. Психологическая поддержка Г. Каспарову в безнадежном положении, когда он проигрывал со счетом 0:5, при игре до шести очков, осуществлялась на уровне паранормальных явлений, на уровне возможностей легендарного Вольфа Месинга. Наука не может, на сегодняшний день, дать этому объяснения.

Мы только поражаемся глубине этой загадочной игры, уходящей корнями в мистику и непознанное бессознательное.

ЗДОРОВЬЕ ШАХМАТИСТОВ

За последние 30–40 лет в спортивной медицине накопилось много фактов вредного воздействия профессионального спорта на здоровье спортсменов. Многие чемпионы мира, олимпийские победители, выдающиеся спортсмены, к примеру, Лев Яшин, Александра Чудина и многие другие на склоне лет становились инвалидами.

Перенапряжение отдельных органов и систем организма в разных видах спорта, вследствие 2-х разовых ежедневных тренировок, большая вероятность травматизма в отдельных видах спорта, приводят к патологическим изменениям в организме. Только вследствие физического перенапряжения сердца может возникнуть дистрофия миокарда, а в дальнейшем и более серьезные нарушения. Например, украинец Смилга, олимпийский чемпион по спортивной ходьбе, умирает от инфаркта в 43 года. Участились случаи смерти футболистов во время игры.

36% спортсменов имеют отклонения в здоровье. У 7% олимпийской команды Италии были обнаружены невротические отклонения. Как компенсация возможных травм и отклонений в здоровье спортсменов возросли гонорары для победителей и участников соревнований.

Возросла роль врачебного контроля за здоровьем спортсменов, допинг-контроля.

Спортивные шахматные соревнования по нагрузке на организм отличаются от игры любителей на садовой скамейке в парке. 5–7 часовая игра на турнире «классических» шахмат характеризуется интенсивным умственным и нервно-эмоциональным напряжением.

Выделяют 4 разновидности умственного труда:

- 1) умственный труд, не связанный с выраженным нервно-эмоциональным напряжением (корректор типографии);
- 2) нервно-напряженный труд без существенной умственной нагрузки (машинист метрополитена);
- 3) умственный труд со значительным нервно-эмоциональным напряжением (диспетчер за пультом управления);
- 4) творческий умственный труд с различной степенью нервно-эмоционального напряжения (научные работники).

Шахматное соревнование на уровне профессионалов представляет собой сочетание 3-й и 4-й разновидностей умственного труда, высшей формой нервно-эмоционального напряжения. Для шахматной игры профессионала характерны эмоции высшего интеллектуального порядка, с частой сменой переплетенных, взаимоисключаемых положительных и отрицательных эмоций. Например, радость победы и неудовлетворенность игрой.

Шахматный спорт — необычный спорт. Можно выиграть партию, имея температуру 39 градусов. В легкой атлетике такого не бывает. Можно стать чемпионом Европы, болея диабетом (поляк Б. Мачейя в 2002 г.). Можно всю творческую жизнь страдать из-за некроза почки как М. Таль. Можно заикаться, но быть 4-ым на чемпионате мира в 2005 г. (А. Морозевич в одном из интервью по телевидению).

А если страдает нервная система? Врач А. Рубинчик играла с больными шизофренией, имевшими разряд до болезни. Удивительно, но факт, что больные, имевшие интеллектуальный дефект, сохраняли навыки шахматной игры в более сохранном состоянии, у некоторых почти на доболезненном уровне.

Автор играл с больными болезнью Альцгеймера. При выраженном слабоумии поражала относительная сохранность шахматных игровых навыков.

Нельзя и упомянуть странности личности Р. Фишера. Многие считают его больным.

Владимир Набоков и Стефан Цвейг в своих произведениях «Защита Лужина» и «Шахматная новелла» показали героев с грубым недоразвитием и с дисгармоническим развитием личности. С одной стороны выдающиеся шахматные способности, с другой стороны можно предполагать с большой достоверностью психические расстройства.

К сожалению, шахматная история знает случаи развития душевных расстройств у выдающихся шахматистов.

Пауль Морфи умер, никем не побежденный, в 1884 г., душевно больным. Первые симптомы эндогенной болезни появились в 1867 г. Серьезно играл в шахматы только 2 года (1857-59) Затем отказался от такой игры.

Цукерторт заболел в 1886 г., после поражения от Стейница и через 2 года умер психически больным.

Вильгельм Стейниц после поражения от Ласкера теряет с уязвленным самолюбием душевное равновесие. Воображает себя шахматным конем, шагает подобно коню — шаг прямо, потом вкось. Закончил свою жизнь первый чемпион мира нищим, в приюте для душевнобольных.

Другой чемпион мира, Александр Алехин, свободно владевший 10 языками, в детстве был нелюдимым, нервным, постоянно задумчивым, поразительно рассеянным. В 7 лет вставал ночью и часами играл в шахматы. Рассеянность осталась у него на всю жизнь.

«Кто видел Алехина за турнирной игрой, тому несомненно запомнилось его горящее внутренним возбуждением лицо, его нервные, едва сдерживаемые жесты, его непоседливость, его беспокойные пальцы, то и дело дергающие и мнущие папиросу».

Естественно, что медицинские сведения позапрошлого и начала прошлого века о здоровье шахматистов малочисленные и неполные. Но все-таки... Лабурдоне и Киезерицкий чрезмерно увлекались игрой вслепую, но точных данных о их болезнях нет. Пильсбери непрерывно курил, но не известно каким душевным расстройством он страдал.

Варделобен с 15 лет отличался странностями, психической дисгармонией. В 24 года выбросился из окна 3 этажа. Нимцович был крайне раздражителен, мог, как мальчик, после игры разбросать фигуры. Шифферс — данные о его душевной болезни неточные.

Мексиканец Карлос Торре страдал болезненными навязчивыми идеями. Его состояние то улучшалось, то ухудшалось.

Чигорин был алкоголиком. Последние дни жизни (со слов очевидца, мастера Зноско-Боровского) часто был в бреду, накануне смерти пришел в сознание, потребовал сжечь при нем любимые дорожные шахматы, потом потерял сознание и больше не приходил в себя. Все время бредил. Ему казалось, что какая-то тройка мчит его куда-то. Поднимался на постели, произносил непонятные слова и снова падал.

В 1889 г. в Париже был объявлен конкурс на лучшее сочинение о влиянии шахмат на «телесное, умственное и нравственное здоровье

человека». 1 место завоевал этюд, в котором без научных исследований, умозрительно восторженно утверждалось, что шахматная игра благотворно действует во всех отношениях, отвлекает от карт, пьянства, продлевает жизнь. В 1894 г. психолог А. Бине, опросив крупных шахматистов, опубликовал работу об игре вслепую. Все отвечавшие заявляли, что в основе этой игры лежит зрительная память, зрительные образы позиций на доске, которые удерживаются игроком. Такая игра вслепую ведет к большой нервно-психической нагрузке, т.к. в игре нет периодов отдыха. Зритель, конечно, поражается такими врожденными умственными способностями игроков, не думая о вредном последствии такого шоу для шахматистов. Поэтому проведение таких соревнований-спектаклей в наше время (Монако) с медико-психологических позиций должно быть осуждено. Игра вслепую может использоваться в определенных рамках тренировочного процесса и только. Однако, коммерческий интерес оказывается сильнее. Курить вредно, но курят!

К 1930 г. было опубликовано 3 работы, посвященные шахматам в медико-психологическом аспекте. Они были обобщены Л.М. Василевским в небольшой книге «Шахматы и здоровье» (1930).

Исследования проводились в 1920-28 гг. Уровень шахматного мастерства испытуемых: мастера-1 разряд. Шахматная нагрузка — 20–60 часов в месяц. Для сравнения, в настоящее время (2006г) шахматная нагрузка в соревнованиях доходит до 180 часов в месяц, а шахматная тренировка до нескольких часов в день.

Для обследованных шахматистов были характерны отклонения в физическом развитии.

Чаще встречались узкогрудые с недостатком веса, но встречались лица и с ожирением. Большинство не занималось физкультурой. У многих шахматистов отмечались своеобразные черты личности, порой имевшие патологический характер. Главный вывод из этих исследований и наблюдений состоял в том, что шахматы сами по себе не могут вызвать душевные заболевания. Шахматные соревнования могут перевести в открытую форму скрытые дефекты нервно-психической

сферы шахматиста. Для душевного расстройства нужна наследственная предрасположенность и неблагоприятные социально-психологические условия среды. Эмоционально-умственное перенапряжение шахматиста может привести только к невротическому состоянию, вызванному переутомлением. Такой невроз истощения нервной системы грозил А. Карпову в безлимитном матче с Г. Каспаровым в 1984 г. По политическим мотивам он был прерван при счете 5:3 в пользу Карпова.

Э.М. Синельникова как спортивный невролог считает, что переутомление является частным случаем невроза как заболевания. (Синельникова Э.М. Основы неврологического контроля в спорте. М. «Физкультура и спорт».1984). Клинически это был неврастенический невроз, но у спортсменов при переутомлении те же симптомы и жалобы, которые были у больных неврозом встречались значительно реже. Автор изучала спортсменов циклических видов спорта. Исследовала соматические рефлексы, вегетатику оценивала по ортостатической пробе и рефлексу Ашнера. Нервно-мышечный аппарат исследовали мионометром, использовалась кожная электротермометрия, электрическая проводимость поверхности кожи для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы. Измерялось артериальное давление в плечевой и в височной артерии.

Мозговое кровообращение исследовалось методом реоэнцефалографии (РЭГ).

Естественно, что ряд исследований не информативен для оценки шахматной нагрузки. Например, степень живости сухожильных или коленных рефлексов, как и заболеваемость периферической нервной системы у спортсменов (пояснично-крестцовый радикулит), черепно-мозговые травмы (сотрясение мозга). Здесь нужны исследования спортивного психиатра. Но исследования РЭГ и определение височного давления должны быть в методике обследования шахматистов-спортсменов. При нормальном плечевом артериальном давлении, височное давление может быть уже повышенным, что очень важно в целях ранней диагностики, профилактики и лечения.

АДАПТАЦИОННО-ДЕЗАДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

Прежде чем говорить о специфических реакциях шахматиста при стрессовой ситуации, вернемся к психофизиологии адаптации и дезадаптации.

Организм является самоорганизующейся, саморегулирующейся системой. Ведущим каналом этой системы во взаимосвязи с внешней средой, получению и переработке информации, является нервная система. В последние десятилетия оформилась концепция, объясняющая целесообразную адаптивную деятельность человека сложной интегративной системой мозга. Эта система образует лимбико-ретикулярный комплекс, как неспецифическое образование мозга, обеспечивающее вегетативную регуляцию.

Приспособление организма к изменяющимся условиям среды требует адекватного вегетативного сопровождения. Если его нет, мы говорим о разладе целостной деятельности организма, о синдроме дезинтеграции.

Реакции адаптации хорошо изучены у человека при пребывании его в условиях высокогорья, жаркого и холодного климата, в экстремальных условиях космического полета, при разной профессиональной деятельности. Многочисленные материалы накоплены в военно-медицинской литературе. Адаптационные, стрессовые реакции могут носить массовый психический характер (паника — как массовая психопатологическая реакция). После высадки десанта США в Нормандии в 1944 г., каждый второй раненый, посланный в батальонный медпункт признавался небоеспособным из-за нарушенной психики. Адаптационный синдром сопровождается сердечно-сосудистыми, дыхательными, эндокринными реакциями.

В полете у космонавтов может наблюдаться истощение защитно-приспособительных резервов гипоталламо — гипофизарно — надпочечниковой систем, приводя к развитию астенического психовегетативного синдрома (чувству утомления на фоне неадекватных сосуди-

стных сдвигов при мышечной нагрузке, смене симпатической реакции сосудов на парасимпатическую иннервацию).

Возвращение на землю тоже является стрессом. Возникает ортостатическая неустойчивость, обмороки, учащение сердцебиения (тахикардия), повышенная утомляемость, эмоциональная лабильность, вестибулярные дисфункции, повышенная потливость (акрогипергидроз), синюшность конечностей, дрожание (тремор) пальцев вытянутых рук и др. Это тоже астенический психовегетативный синдром, понятие которого введено в литературу в 1958 г.

Психовегетативный синдром дезинтеграции может возникать также за счет конституциональной недостаточности, функциональных заболеваний головного мозга и легких органических поражений мозга. Выявлять этот синдром надо не по традиционному классическому неврологическому подходу с молоточком, а по выраженности психофизиологических и вегетативных нарушений (личность, эмоции, память, сон, бодрствование). Классической формой для изучения синдрома дезинтеграции являются невроты. Психовегетативный синдром не является нозологической (болезненной) единицей, но свидетельствует о патологии. В практике врачей всего мира он встречается у 40% пациентов. До некоторой степени, он идентичен широко известному понятию вегетативной дистонии, на самом деле — шире, покрывает его как род покрывает вид.

Вот пример стрессовой реакции на экстремальные условия. У здорового 40-летнего летчика с 18 стажем при заходе на посадку не вышло левое шасси и посадка была произведена на правую тележку. При выходе из самолета: бледен, холодный пот на лице, кисти рук, губы, веки дрожат, слова выговаривает с трудом. Пульс — 140. АД — 170/100 (обычно — 110/70). Не устойчив в позе Ромберга. Несмотря на прием успокаивающих и снотворных лекарств, не спал. Нормализация шла постепенно. Через два дня исчезла бледность, с 3-го дня стал спать, с 4-го дня нормализовался пульс, с 5-го дня — артериальное давление, с 6-го исчез тремор век и пальцев. На 8-ой день самочувствие в норме. После очередного отпуска и Врачебно-летней экспертизы успешно продолжал летать.

Изменения в неврологическом статусе появляются у летчиков через 3–4 часа полета: дрожь (тремор) пальцев вытянутых рук, рефлекс орального автоматизма, неустойчивость при усложненной координационной пробе Ромберга, промахивание при пальце – носовой пробе, усиление общей потливости. Они исчезают после 7–12 часов отдыха. Никто не исследовал неврологический и психологический статус шахматиста во время игры. Если бы это было предусмотрено заранее, то удаление в комнату отдыха могло быть использовано в матче Крамник – Топалов для научных исследований на пользу шахмат, а не для разжигания конфликта.

Работоспособность при умственном труде складывается из вработываемости (25–30 мин.), оптимальной умственной работоспособности на 2–3 часу, и развитием утомления на 4–5 часу с падением работоспособности. Это нормальное физиологическое явление, сигнализирующее об отдыхе. После ночного сна утомление проходит. Если оно остается, следует думать о переутомлении, как предболезненным состоянием. На фоне переутомления организм становится уязвимым к воздействию многих вредных факторов и привести к астенизации и невротизации человека. В чистом виде, невроз истощения от переутомления встречается редко и встречается только у 2,6%, обратившихся с астеническими жалобами (В.В. Королев). У всех больных, наряду с умственной перегрузкой, как правило, был нарушен режим труда и отдыха.

Первые симптомы астении переутомления проявляются в усталости, повышенной возбудимости и быстрой истощаемости, чувстве внутреннего беспокойства, раздражительности, невозможности сосредоточиться, истощаемости внимания, нетерпеливости, аффективной лабильности – тревоге, недовольстве, снижении работоспособности от любой деятельности. При выраженной астении наступает пассивность, апатичность, подавленность, слабодушие, плаксивость, головные боли, соматические жалобы.

Функциональные нарушения нервной системы представляют собой более широкое явление, чем невротические нарушения, при которых, прежде всего, страдает личность, выступают эмоциональные расстройства, тревожность, страхи.

Аранжировка этого букета психовегетативного синдрома может быть чрезвычайно разнообразной в зависимости от возраста, качества и количества неблагоприятных воздействий. Для психовегетативного синдрома характерна приступообразность, периодичность течения, волнообразность психовегетативных изменений.

После такой общей характеристики психовегетативной адаптации и дезадаптации у человека, рассмотрим как это проявляется у шахматиста.

НЕВРОТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ШАХМАТИСТОВ

Шахматист-профессионал или шахматист-спортсмен (обеспечивающий себя другой профессией) в отсутствии государственного лечебно-психологического контроля просто обязан быть под наблюдением частного спортивного врача, лучше психотерапевта.

В диссертации Виорела Бологана о специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации показано, что из 7 элементов подготовки шахматистов — 4 относятся к медико-психологическим вопросам.

В конкретной партии, особенно в начале турнира, организм реагирует на нервное напряжение мобилизацией функций, т.е. синдромом адаптации. Изменения в показателях эндокринной системы, вегетатики, высшей нервной деятельности повышаются и идут в одном направлении. Активируется симпато-адреналовая система, что приводит к оптимальному боевому состоянию. Если показатели всех систем организма изменяются не однонаправленно, наблюдается рассогласование деятельности функций систем организма и в конечном итоге снижается результат умственной деятельности, можно говорить о синдроме дезадаптации.

У шахматистов выделяют специфические дезадаптационные реакции, не являющиеся еще болезненным состоянием, протекающие кратковременно, только в определенных условиях.

Первая дезадапционная реакция на любую деятельность — это утомление, как естественный психофизиологический процесс. Снижение функциональных показателей не должно превышать 20% в сравнении с исходным фоном в покое. Ночной сон, как правило, восстанавливает исходное состояние. В прошлом, когда были доигрывания партий, бессонница способствовала накоплению утомления, переводя его в переутомление, когда ночной сон не восстанавливал исходное функциональное состояние. При переутомлении функциональные сдвиги достигают до 50% по сравнению с исходным состоянием. Переутомление — это еще предболезненное, дезадапционное состояние. Но уже необходим отдых на 1–4 недели, желательно, с переменой места жительства.

В переутомленном состоянии гроссмейстеры не видят мат в 2 хода, сдаются в ничейной позиции. Короче, нужны срочные восстановительные меры.

Даже легкое торможение коры головного мозга может вызвать секундное обморочное состояние. «Поплыл» — так охарактеризовал это состояние опытный мастер. Такой обморок может и не повториться при возникновении тех же условий. Кратковременные изменения сознания (пароксизмы) могут носить случайный характер. Их трудно предвидеть и воспроизвести повторно. Могут быть пароксизмы нарушений внимания, памяти. На командном чемпионате мира в Израиле в 2005 г., Р. Пономарев, сделав ход в партии с Б. Аврухом, отошел от столика на пару минут. Когда он вернулся к столику, Б. Аврух уже сделал ответный ход, но Р. Пономарев смотрел на доску с расстояния 2-х метров и не двигался в течение 30 секунд, потом, вздрогнув, как бы очнувшись и быстро сел на свое место (наблюдение автора). Такой пароксизм сознания (смотрит, но не видит) характерен для гипноидного состояния, возникающего спонтанно, вследствие нервного перенапряжения. На том же чемпионате П. Свидлер, играя с З. Азмайпарашвили после каждого хода с отрешенным взглядом, никого не замечая, быстро ходил по небольшому замкнутому пространству, отведенному для игроков. Со стороны это было неприятное зрелище. Такое поведение можно увидеть в коридоре психиатрической больницы. Партию Свидлер выиграл. В других турах, на которых присутствовал автор, такое поведение не по-

вторялось. Значит, это был своеобразный пароксизм, который условно может быть назван как «неоформленная отрешенность». Он требует специального профессионального изучения. Необходимо накапливать такие факты. Без доброжелательной помощи самих шахматистов и государственной медико-психологической службы это невозможно. В. Иванчук жаловался, что в матче с Р. Пономаревым ему мешали галлюцинации. Какие галлюцинации? Некому было этим заниматься.

К числу оформленных субневротических, доболезненных реакций у шахматистов можно отнести реакцию «гиперсубъективности». Характеризуется она снижением объективной оценки ситуации. Гроссмейстер заявляет, проиграв партию: «Я стояла лучше, сделала подставку», хотя на самом деле позиция ее была хуже, а ходы вынужденные.

Другой мастер пожаловался, что мог бы взять третье место в турнире, но выпил перед решающей партией кофе, разболелась голова и не получилось. Объективно, по силе игры он не мог занять 3-е место, так как в турнире играли еще 5 гроссмейстеров.

Другая реакция носит название «публичного одиночества, раскрытости». Тяжелое чувство открытости своих мыслей наблюдается у заключенных, за которыми ведется наблюдение, у моряков, находящихся в длительном плавании, полярников, путешественников, живущих в однообразных условиях экспедиции, спелеологов, у испытуемых в сурдокамерах.

Шахматист, говорящий: «Не смотрите на меня, не выношу!» — по сути дела, выражает вариант этой реакции — непереносимости чужого взгляда, рудимент порчи, сглаза, бредовой настроенности.

Одно из величайших мучений «вечно быть под взглядом» — писал известный психиатр проф. С. С. Корсаков. Человек, находящийся под наблюдением, переживает физическую обнаженность и психическую открытость своих мыслей и переживаний. Компенсаторно возникает потребность в уединении. Люди обладают разной степенью внушаемости. 10% безоговорочно верят в порчу и сглаз. Неудивительно, что многие считали чемпиона мира Э. Ласкера гипнотизирующим противников. Обвиняли в этом и М. Таля. В. Корчной с зеркальными очками прятался от А. Карпова. Еще до нашей эры, известный грече-

ский врач, «отец медицины» Гиппократ пытался разгадать проблему «дурного глаза» и пришел к выводу, что, в первую очередь, надо бояться самого себя, потому, что от себя никуда не спрячешься. Я не сомневаюсь, что в «туалетном скандале» матча Крамник — Топалов, его анализе, пригодились бы знания спортивного психиатра.

Шахматисты-любители не переживают таких сложных и противоречивых чувств, граничащих с психопатологией.

Женщина-гроссмейстер требует, чтобы во время ее игры, тренер не находился в зале, тем более, не подходил к ней, т.к. по его лицу она чувствует оценку позиции и ей «становится не по себе, беспокойно, игра не идет». Как тут не вспомнить о взаимоотношениях и взаимобвинениях в сборной России между С. Рублевским и С. Довлатовым.

Другие шахматисты отгоняют от стола вокруг стоящих наблюдателей, хотя те, объективно, не мешают.

Если говорить об оптимальном боевом состоянии шахматиста, следует помнить об основном законе высшей нервной деятельности человека — доминанте. Доминанта — это направленное возбуждение нервных процессов коры головного мозга, ведущее к цели (рефлекс цели по И. П. Павлову) и тормозящее возбуждение, не связанное с этой целью.

В коре головного мозга создается очаг повышенной нервной деятельности, созвездие согласованно работающих нервных центров, повышающих лабильность и возбудимость нервных клеток, их работоспособность, при слабой кожно-гальванической реакции (А.А. Ухтомский). Вокруг очага доминанты по закону отрицательной индукции создается невосприимчивость к посторонним раздражителям вследствие торможения коры головного мозга. Иллюстрацией сказанного может быть следующий эпизод. В 1909 г. в Петербурге проходил международный турнир. С. Тартаковер, отойдя от своего столика и направляясь к выходу из зала, нечаянно задел салфетку, стоящего на маленьком столике графина с водой. Графин упал на пол и разбился. Все игроки вскочили и прекратили на минуту играть. Только один игрок — Бирн, возле столика которого разбился графин, продолжал невозмутимо си-

деть, обдумывая очередной ход. Он не слышал звона разбитого графина. Физиологически, он находился в состоянии парадоксального коркового торможения, без ответной реакции на сильный посторонний раздражитель.

Человек слушает, но не слышит, смотрит, но не видит, т. е. находится в измененном состоянии сознания, в гипноидном фазовом тормозном состоянии между бодрствованием и сном. В данном случае можно говорить о глубокой концентрации его внимания, о высоком уровне его помехоустойчивости.

Шахматист с высоким уровнем концентрации внимания уверенно играет в цейтноте. Примером может служить М.М. Ботвинник. В большинстве игр он не вставал со своего места до конца партии, организуя свою умственную деятельность на научных основах, понимая, что есть вработываемость, оптимальная работоспособность и утомление на 4–5 часу с падением работоспособности.

К сожалению, современные шахматисты после 2–3 ходов в дебюте начинают вставать, без надобности ходить по залу, закусывают, пьют, особенно, кофе, т. е. ведут себя психогигиенически неграмотно.

Утомление и отрицательные эмоции ведут к «трудному состоянию» шахматиста. Чаще встречается вторая стадия тревожно-адаптированных реакций — гиперстезия. (Ф. Б. Березин). Ранее нейтральные раздражители приобретают особое воздействие, становясь источником тревоги, «действуют на нервы». Экстрараздражители (шум в зале, взгляд со стороны и др.) нарушают условно-рефлекторную деятельность мозга. Легкое снижение коркового тонуса, почти неотличимое от бодрого состояния, может вызвать парадоксальные силовые отношения между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга и повышенную внушаемость. (И. П. Павлов).

У шахматиста-профессионала могут наблюдаться психические состояния персеверации и ригидности. Под персеверацией понимают сохранение в нервных клетках возбуждения и после прекращения действия раздражителя. Существуют сенсорные, психомоторные персеверации, персеверации представлений памяти: после дня собирания грибов человеку, как только он закроет глаза, ложась спать, представ-



В. Топалов

ляются грибы. В прошлом, когда доигрывание партий было нередким явлением, персеверации игры не давали многим шахматистам уснуть.

Ригидность характеризуется трудностью переключения на что-либо новое. Физиологический механизм рассматриваемых состояний лежит в инертности нервных процессов. «Эта инертность, с одной стороны, есть нормальное явление, а с другой — переходящее при известных степенях в патологическое состояние». (И. П. Павлов). Инертность связана с ослаблением подвижности нервных процессов, их переключаемости. Предложено много объективных и субъективных тестов для исследования подвижности нервных процессов, важнейшего качества психики шахматиста. У супергроссмейстеров очень высокие показатели подвижности нервных процессов. При патологии нервной системы в первую очередь страдает подвижность нервных процессов, которая ослабляется также с возрастом. Нарушение подвижности нервных процессов ведет к болезненному состоянию-навязчивости.

Навязчивые действия являются защитными действиями (перебирание четок, кусание ногтей и др.) как выход из трудного состояния. Навязчивые мысли, и даже страх навязчивости (Р. Фишер, боясь проигрыша, откладывал матч со Спасским выдвигением все новых условий его организации, хотя и предлагаются другие версии) могут быть оформлены магическими ритуалами, талисманами. В. Топалов на турнире в Сан-Луисе, несмотря на солидную психологическую подготовку, носил на правом запястье красную шерстяную ниточку или резиночку.

Ритуалы, обрядность представляют собой вид саморегуляции, воздействующий на подсознание, установку человека. Это предневротические фиксации неблагоприятных, трудных состояний. Вспомним футболистов Сенегала, совершавших до начала игры круговые пляски ритуального характера на чемпионате мира в Японии. Ритуальность есть отражение первобытной религии, магии, основанной на вере-внушении и самовнушении. Религия способствовала выживанию первобытного человека, убеждала его в том, что опасность проходит от ритуала и достигается цель. Появлялась вера в себя, в свои силы. Этот психофизиологический механизм остался и у современного человека.

Случай с двукратной олимпийской чемпионкой по бегу Светланой Мастерковой убеждает нас в том, что содержание аутогенной тренировки должно отойти от классической формы Шульца. Оно должно присоединить молитвенный компонент самовнушения с элементами нейролингвистического программирования. Есть 28 вариантов АТ (АТ — аутогенная тренировка) для разных видов спорта, но только не для шахматистов. С. Мастеркова рассказывает: «Тот день никогда не забуду. Я как раз собиралась кормить девочку — ей тогда шесть месяцев было. Она сидела на высоком детском стульчике и ждала кашку... Я отвернулась — буквально на секунду — и вдруг удар. Я тогда просто онемела. Настя упала прямо на спинку. Ударилась головой. Я уж думала — сотрясение. «Скорую» тогда вызывали ей и мне... Как же я молилась за дочку: никогда в жизни так не молилась. А потом я пошла и покрестилась. К счастью, все обошлось...» Мне кажется, что и без стрессов современные спортсмены — шахматисты будут готовы к новым вариантам психорегулирующей гимнастики (АТ).

Палитра астено-невротических проявлений у практически здоровых людей многообразна и требует тонкого клинического диагноза. По возрастающей степени выраженности функциональных отклонений в деятельности нервной системы мы выделяем:

1. Сензитивность нервной системы (слабый тип высшей нервной деятельности). Он характеризуется обостренной ранимостью и чувствительностью, обидчивостью, мнительностью, плаксивостью, нетерпеливостью.

2. Астеническая предрасположенность — предъявляются жалобы на повышенную усталость, утомляемость, редкие головные боли.

3. Раздражительная слабость — имеется легкая возбудимость, взрывчатость, аффективная лабильность.

4. Астенические реакции — повышенное утомление с нарушением работоспособности, головные боли чаще, но реакции нестойкие, связаны с ситуацией и отрицательными эмоциями. Реакции не нарушают жизнедеятельность и социальную адаптацию, исчезают при коррекции образа жизни, труда и отдыха.

5. Астенический синдром — нарушение сна, быстрая утомляемость, раздражительность, соматовегетативные расстройства. Симптомы более длительные, стойкие, не исчезают после отдыха, нарушают жизнедеятельность и социальную адаптацию. Таким образом, астенический синдром или астеническое состояние является уже болезненным проявлением и требует фармакологического вмешательства. Длится он недели-месяцы.

6. Если не принимать мер, то астенический синдром может перейти в астеническое развитие личности.

Такая тонкая и тщательная диагностика доступна специалисту психиатру или невропатологу. Еще лучше, если они имеют специализацию по спортивной медицине. В противном случае статистика здоровья и болезненных отклонений будет неверной, в чем мы неоднократно убеждались в нашей многолетней практике.

В 1933 г. И.П. Павлов пишет открытое письмо французскому ученому — неврологу, психиатру, психологу — Пьеру Жане «Чувства овладения и ультрапарадоксальная фаза», в котором физиологическим языком объясняет клинические и психопатологические феномены.

В норме, представления «я хочу и не хочу» — о желаемом и нежелаемом не смешиваются. В состоянии угнетения нервной деятельности, торможения нервных процессов — при утомлении, стрессе, отрицательных эмоциях, неожиданном воздействии, болезненном состоянии — у 75% людей возникают симптомы психопатологического ряда, но в более легкой и обратимой форме. В ультрапарадоксальной фазе

торможения коры головного мозга положительные раздражители дают отрицательный эффект, а отрицательные-положительный.

Проявляется амбивалентность (смещение противоположных представлений), двойственное, противоречивое отношение к кому-либо или чему-либо. Двойственность чувств отражается в противоречивом поведении.

35 лет посвятил изучению высшей нервной деятельности (поведения) животных академик, лауреат Нобелевской премии И. П. Павлов. Последние годы он вел исследования в неврологической и психиатрической клиниках, где пытался физиологически понять неврологическую и психическую патологию человека. Умер И. П. Павлов в 1936 г., но до сих пор, только с позиций его учения о высшей нервной деятельности человека, можно объяснить многие психопатологические феномены у практически здоровых людей. Поэтому, тренировка помехоустойчивости шахматиста должна быть направлена на развитие психической саморегуляции методиками внушения и самовнушения, проведением рациональной психотерапии в виде бесед, раскрывающих механизмы возникновения предневротических и невротических реакций у спортсменов, испытывающих чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ ШАХМАТИСТОВ

Помимо астено-невротических проявлений, почти у всех шахматистов выявляется специфическая профессиональная патология.

В 1981 г. в Сочи был проведен тренировочный сбор для ведущих шахматистов СССР. На сборе проводилось функциональное обследование участников. Применялось психологическое обследование и РЭГ. Приводим некоторые данные.

Гроссмейстер Б — в: повышен сосудистый тонус, ухудшено мозговое кровоснабжение, повышенная тревожность. Рекомендация — же-

лателен выезд на межзональный турнир за неделю до соревнований для акклиматизации. И к условиям проведения соревнований.

Гроссмейстер Б-й: гипертония сосудов головного мозга, ухудшение кровонаполнения больше в задних отделах мозга. Психологическое обследование в норме. Рекомендуется с помощью специалистов овладеть саморелаксацией.

Гр-р З-в: резкое снижение кровонаполнения сосудов головного мозга.

Межд/мастер Л-р: гипертония сосудов, венозный застой. Рекомендуется массаж для улучшения функционального состояния.

М/м А-н: тенденция к сосудистой гипертонии.

Гр-р К-к: гипертонус сосудов. Психологическое состояние-в перенапряжении эмоционально возбужден. Корректировка собственных действий хуже, «разбалансированность ощущений собственного самосостояния».

Гр-р М-в: гипертония сосудов головного мозга. К концу сбора растет тревожность. Рекомендация — АТ (аутогенная тренировка).

Гр-р С-В: гипертония сосудов головного мозга.

Гр-р Т-в: неустойчивость сосудистого тонуса, затруднение венозного оттока.

Гр-р Ю-в: хронический спастический колит, пониженное кровоснабжение головного мозга, особенно в задних отделах. Лабильность сосудистого тонуса. Рекомендация-освоение саморелаксации и некоторых асан йоги.

Кого нет в живых я могу назвать.

Гроссмейстер Полугаевский: тонус сосудов неустойчив, пониженное кровоснабжение в передних и задних отделах головного мозга. Неврит слуховых нервов. Хронический холецистит в ремиссии. Эпидермофития стоп. К сожалению, Лев Полугаевский умер от рака мозга и похоронен в Париже.

Гр-р Г-е: ожирение 3-й степени.

Гр-р М. Таль: резкое колебание сосудистого тонуса с тенденцией к гипертонусу, некоторое затруднение венозного оттока, пониженное кровоснабжение головного мозга. Массаж нормализует

тонус, но нарушение режима сборов ухудшает кровоснабжение головного мозга.

Видимо, в обследовании был сделан акцент на функциональном состоянии головного мозга, т. к. формирующийся некроз почки, приведший Таля к смерти, никак не был отражен в документации.

Гр-р Т. Петросян: Ишемическая болезнь сердца. (ИБС). Гиперметропия. Кариес-2. Неврит слуховых нервов. Почечно-каменная болезнь.

Гр-р С-ва: психологическое обследование — малоутомляема. Интеллект-проигрывание возможных решений, рационализация — существенные факторы для выхода из познавательных и эмоциональных конфликтов развиты хорошо. Эмоционально значимые ситуации могут вызвать растерянность и боязливость.

Гр-р Л-ая: Хронический холецистит вне обострения. Кариес. Беременность-3мес. РЭГ — пониженное пульсовое кровенаполнение в затылочной области. Выраженный гипертонус сосудов.

Гр-р П-с: затруднение венозного оттока.

Гр-р Ц-ий: выраженное повышение сосудистого тонуса, указание на шейный остеохондроз.

Гр-р К-в: вегетосудуистая лабильность. РЭГ- сосудистый тонус нормальный.

Откроем секрет. Это был 18 летний Гарри Каспаров, единственный молодой человек с нормальным сосудистым тонусом.

Главный вывод: у всех шахматистов, как профессиональная патология, аналогично работникам умственного труда, выявляются нарушения сосудистого тонуса, преимущественно, по гипертоническому типу, на фоне вегетотлабильности, вегетодистонии, нарушений венозного оттока. С возрастом сосудистая патология возрастает. Гиподинамия шахматистов, командировочный образ жизни, хроническое эмоционально-интеллектуальное напряжение становятся ведущими факторами возникновения ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, нарушений мозгового кровообращения.

На 54 году жизни от острой сосудистой катастрофы (инсульт) умирают Х. Р. Капабланка и А. Алехин. В турнире, от инфаркта, умирают

рает Симагин, перед началом турнира, таким же образом, погибает Штейн, после гастрольных выступлений, — Керес. Такая же участь постигла Холмова, Гуфельда... Не будем продолжать. Вывод ясен. Следует учесть, что риск сосудистых заболеваний чаще у лиц со второй группой крови.

Еще один ценный вывод был получен в исследованиях. Оказалось, что в покое у шахматистов низкий фон катехоламинов и метаболитов симпато-адреналовой системы (САС), в несколько раз меньше, чем у спортсменов других видов и не спортсменов. В турнире САС перестраивается. Адреналовая реакция характерна для напряженной умственной деятельности и может применяться для оценки функционального состояния шахматиста.

За давностью лет нет смысла анализировать достоинства и недостатки проведенного исследования, но ценность его в том, что выявлена дорога, на которой можно целенаправленно строить профилактику болезненных отклонений у шахматистов.

ПСИХОГИГИЕНА ШАХМАТИСТА

Психогигиена—это наука о сохранении психического здоровья человека, об условиях жизни, благоприятствующих психической деятельности, о профилактике нервно-психических отклонений.

Важнейшим фактором психогигиены является режим дня. По многим данным, для шахматиста — профессионала средняя специальная теоретическая подготовка должна составлять не более 5 часов в день. Это, по сути, рабочий день диспетчера на пульте управления. По нашим данным, использование психорегулирующей гимнастики днем позволяет без утомления продлить рабочий день шахматиста до 8 часов. Такой режим возможен в крайних случаях. Естественно, что напряженная умственная деятельность чередуется с нормальным ночным сном. Многие шахматисты жалуются на бессонницу во время турниров, а днем могут даже проспать начало тура.

В настоящее время ученые рекомендуют минимальную норму ночного сна — 5,5 часов. Ниже этой границы возможны функциональные отклонения в деятельности мозга. Сейчас считают, что важнее вставать в одно и то же время и менее значимо время отхода ко сну.

Спать следует головой на север или на восток. Свою индивидуальную норму сна можно установить, если сосчитать количество часов сна за неделю и разделить на 7. Ценны утренние часы сна, т.к. сопровождаются сновидениями и имеют отношение к творческому мышлению. Полезен и дневной сон перед началом тура, но не более получаса. При более длительном сне повышается внутричерепное давление и после такого сна голова будет тяжелой, а не свежей, отдохнувшей.

По биоритмологическому профилю выделяют утренний тип конституции человека, так называемых «жаворонков». Их 41%. Вечерний тип — «совы» составляют 30%. Смешанный тип — «аритмики» — 29%. Люди вечернего типа здоровее и более адаптированы. На втором месте — аритмики. Хуже адаптируется утренний тип. Функциональное состояние человека связано с его биоритмами, зависящими от астрономических ритмов, солнечно-лунной активности. Нарушения суточного ритма жизни (переход на летне-зимнее время, перелеты на запад-восток) вызывают десинхронизацию функций и дезадаптационный синдром. Временный сдвиг только на 2 часа уже вызывает десинхроноз и требуется недельная адаптация. Возвращение к прежним ритмам режима дня происходит труднее и реадаптация требует 10 дней. У детей сдвиги режима в пределах 1 часа уже ведут к десинхронозу. Первая помощь при десинхронозе, который может быть скрытым — удлинение сна, хотя бы на час.

Алексей Дреев в интервью, данном в Ханты-Мансийске в 2005 г. говорил: «Отправляясь на запад, играю лучше. Отрицательная разница во времени мне лучше. В Сан-Луисе единственный человек серьезно подошедший к адаптации, физической подготовке — Топалов».

Однако, видимо не все понимают важность придерживания гигиенически нормального режима дня. В «Шахматной неделе» № 18–2002 г. было опубликовано интервью с гроссмейстером Владиславом Ткачевым, живущим ныне во Франции.

Жалко, что свои способности В. Ткачев разбазаривает в ночном образе жизни и Дон-Жуанском поведении. Шахматам уделяет 45 минут по Интернету. Безусловно, поверишь словам В. Ткачева, что сейчас шахматисты изнашиваются к 35 годам. Но по какой причине?

Второй важный компонент психогигиены шахматиста — двигательная активность. Сидячий образ жизни, большая вероятность сосудистых заболеваний требуют активной двигательной деятельности в течение всей жизни, а не только во время турнира.

В настоящее время установлена гигиеническая норма двигательной активности для поддержания здоровья человека. Ее нижняя минимальная граница — 10000 шагов в сутки, что соответствует, примерно, двум часам ходьбы. Желательно иметь шагомер. Тренирующим эффектом обладает ходьба со скоростью 120 шагов в минуту. Чтобы определить свою физическую выносливость, можно использовать тест Купера. Взрослый человек должен за 12 минут пройти 2,3 км., и больше, оценка — высокий уровень выносливости. От 2-до 2,2 км., — оценка выше средней. 1,6–1,9 км., оценка-средняя. Нервные клетки потребляют большое количество кислорода. Поэтому важна кислородная устойчивость шахматиста. Она определяется задержкой дыхания на выдохе. После вдоха выдохнуть, зажать ноздри и задержать дыхание как можно дольше. Меньше 34 сек. — проба неудовлетворительная. 35–39 сек. — проба удовлетворительная. Больше 40 сек. — проба хорошая. В физической подготовке надо использовать все виды циклической активности, учитывая личные наклонности. А. Карпов занимался теннисом и плаванием. Г. Каспаров предпочитал велосипедные прогулки и футбол. М. Ботвинник любил пешие прогулки. В настоящее время ходьбе отдают предпочтение в сравнении с бегом трусцой. С возрастом привязанности могут меняться. Статическая нагрузка (штанга, борьба) противопоказана шахматистам.

Третий важный компонент психогигиены шахматиста — правильное питание, особенно во время соревнований. Однажды, находясь в командировке, я наблюдал в гостинице за питанием шашкистов, игравших в полуфинале первенства РСФСР. «Отоваривание по талонам» было совершенно неграмотно с гигиенических позиций. Недостаточно

потреблялись белки. Преобладала жирная пища. Но больше поражало злоупотребление алкоголем в вечернее время вместе с тренерами и организаторами турнира.

Питание в условиях соревнования в течение 10–20 дней должно быть антистрессовым. Есть лучше меньше, но чаще, 4–5 раз. В ежедневном меню должны быть куриные яйца, рыба, сыр, говяжья печень. В этих продуктах много витаминов группы В, укрепляющих нервную систему. Не следует употреблять слишком жирную пищу, т. к. жиры поглощают много кислорода, замедляя реакции нервной системы. Обязательные гарниры к мясу и рыбе — салаты зеленого цвета (огурцы, листовой салат-хаса, петрушка, укроп, капуста, особенно, морская). Заправлять их оливковым или подсолнечным маслом. Возникает ощущение сытости, без чувства переполнения желудка.

В перерывах между едой можно баловать себя курагой, черносливом, грецкими орехами, яблоками, бананами, избавляющими организм от шлаков.

В особо напряженные дни, при нарушении сна, следует снизить поступление углеводов и принимать больше витамина С до 1–2 грамм в сутки.

Для сеньоров, на фоне атеросклероза, гипертонии полезны бананы, содержащие катехоламины, имеющие успокаивающий эффект.

В жаркую погоду пить не менее 2 литров воды без газа, зеленый чай. Желательно употреблять клюкву, абрикосы, морковь, ананас. Увлекаться черным кофе не стоит. Он усиливает напряжение и возбуждает нервную систему. В прохладную погоду напитки должны быть горячими.

Несмотря на то, что средства массовой информации твердят о множестве подделок пищевых добавок, следует их использовать от наиболее авторитетных фирм. Мы предлагаем использовать пищевые добавки от «Доктор Нона», которые применялись сборной России по дзюдо на учебно-тренировочном сборе при подготовке к чемпионату Европы 2004 г. При больших нагрузках не было зафиксировано реакций стресса и перетренировки. Применялся чай «Гонсин» и «Динамический крем».

Для шахматистов можно применять «лавсин» как адаптоген утром до еды одну капсулу, шокосин — для активизации умственной деятельности, памяти, 2 ч.л. на стакан воды. На ужин как комплекс витаминов — «супсин». Полезны ванны с «квartetом солей» 3 раза в неделю. Для пожилых желателен «Даксин-плитка» перед едой.

Эти препараты представляют собой продукты Мертвого моря — биоорганические минеральные комплексы, витамины, природные антиоксиданты широкого оздоровляющего спектра действия.

Полезны давно известные препараты, повышающие функциональное состояние мозга: пирацетам, пикамелон, которые люди пожилого возраста принимают периодически, но постоянно. Существует масса комплексов мультивитаминов.

В шахматном спорте до сих пор нет понятия о допинге. Эти препараты продаются без рецептов. Шахматисты не штангисты и не лыжники. Не мышечная система, не дыхательная система определяют успех в соревновании. Один шахматист пьет кофе во время игры, другой — чай, а третий — энергетический напиток типа «Ред-Булл».

Возможно, интеллектуальные допинги нужны в ходе многомесячных матчей на звание чемпиона мира, которые проходили в прошлом. В 7–9 дневных турнирах они не нужны.

Не повредило бы развитию шахмат и обсуждение этой проблемы. Но кто будет этим заниматься? В ФИДЕ нет медико-психологической комиссии.

При современном регламенте игры порядка 4–6 часов умственного напряжения, мы не видели, чтобы шахматисты применяли научно рекомендуемые приемы улучшения своего функционального состояния, снижения утомления. Отвлечение от игры занимает у всех шахматистов не более 2–3 минут. В основном — ходят, наблюдают за другими партиями, что-нибудь пьют, хотя можно использовать это время более целесообразно.

После 20 ходов можно включать полминутные микропаузы и микроперерывы на 1–3 минуты. Не вставая с места, выполняют невидимые противнику изометрические (статические) упражнения. Они заключаются в произвольном напряжении различных мышеч-

ных групп, лучше шейно-плечевых в течение 10 сек. с последующим расслаблением. Это улучшает функциональное состояние головного мозга. Во время игры желателен самомассаж большого пальца правой руки у правшей и точки в центре затылка, выше границы роста волос на 2 см. Снимается усталость, тревога, напряжение, растет умственная работоспособность. В Тибетском массаже для улучшения наблюдательности, ускорения мышления, сообразительности рекомендуют самомассаж «точки компьютера» — остистых отростков второго-четвертого грудных позвонков. Давление подушечками второго и третьего пальцев осуществляют 3–5 сек. в течение 2–3 минут. Первоначально надо потренироваться дома. Ориентиром служит выступающий больше других — седьмой шейный позвонок. Есть еще в точечном массаже много точек, улучшающих функцию головного мозга.

Улучшает корковую нейродинамику и проговаривание во внутренней речи, «про себя» своих действий, планов, ходов на доске. Работает словесный уровень саморегуляции высшей нервной деятельности (Крауклис А. А., 1964).

Улучшают мозговое кровообращение и дыхательные упражнения. Йоговская дыхательная гимнастика через одну ноздрю может за 2–3 минуты расслабить, снять напряжение и мобилизовать, восстановить работоспособность.

Шахматисты могут использовать и ароматотерапию — вдыхать духи, одеколон. Запахи влияют на функциональное состояние мозга. Все знают, что нашатырный спирт может хорошо «прочистить мозги», вывести из обморочного состояния. Надо иметь его под рукой, для срочной помощи. Существуют тонизирующие гели для шоферов, чтобы они не уснули в дороге, которыми тоже могут пользоваться шахматисты.

Среди многих средств, влияющих на деятельность мозга, следует отдать приоритет психорегулирующей гимнастике, самовнушению, с помощью которого можно предупредить переутомление, снять невротические проявления и повысить интеллектуальный потенциал.

ПОЧЕМУ ПРОИГРЫВАЕТСЯ ВЫИГРЫШНАЯ ПАРТИЯ?

Нокаут-турниры являются наилучшей моделью шахматного соревнования, позволяющей заглянуть внутрь психофизиологических механизмов шахматного единоборства. Лучше об этом, чем сам игрок не скажешь.

Вот, что пишет гроссмейстер Сергей Шипов, комментируя турнир на Кубок мира в Ханты-Мансийске в 2005 г. «Нокаут — турнир — это адское напряжение, приводящее к стрессу. Нет права на ошибку!... Долго готовишься, настраиваешься, перегораешь, а потом в борьбе наступает момент, когда контролировать себя уже невозможно. Игра идет спонтанно, голова и руки действуют сами по себе, уставшая от напряжения нервная система, уже не в состоянии ими руководить.

Помню... я в хорошо знакомой, ожидаемой позиции применил новое продолжение которое не готовил, не анализировал перед партией. Почему? Сам до сих пор понять не могу, хотя прошло 6 лет».

Гроссмейстер Дармен Садуакасов (рейтинг-2612) проиграл гроссмейстеру Левону Ароняну (рейтинг-2724) две партии, хотя мог иметь более достойный результат. Ранее выиграл матч у В. Корчного со счетом 5:3, и у А. Карпова 4,5: 3,5. В обеих партиях у него были выигранные позиции. «И тут со мной что-то произошло. Я стал нервничать и подолгу задумываться. После партии Левон даже спросил: Почему ты так долго думал и делал плохие ходы? А я боялся просчитаться... В общем, умудрился быстро проиграть явно лучшую позицию». Таким образом, заключает Д. Садуакасов, в итоге решает не только умение хорошо играть в шахматы, но и железные нервы. А Сергей Шипов, ближе, чем кто-либо из шахматистов, подошел к научному решению этой злободневной проблемы. Он пишет: «Видимо близость победы действует на сознание игроков разрушающим образом-играть в свою обычную силу они просто не в состоянии».

«Нет ничего труднее, чем выиграть выигранную позицию». (З. Тарраш). В этой парадоксальной фразе скрыт феномен, до сих пор не нашедший научного объяснения.

Вспомним международный турнир 1925 года в Москве. А. Ф. Ильин — Женевский играл с Э. Ласкером. Накануне А. Ф. Ильин — Женевский, жертвуя ферзя выигрывает у самого Капабланки. У Ласкера мелькнула мысль, если мой противник пожертвовав ферзя выиграл, почему я не могу также это сделать. Он жертвует ферзя за ладью, легкую фигуру и пешку. Противник взволнован. В своей победе он не сомневался, думая, что Ласкер не видел потери ферзя. Но как играть дальше он не знал. Прежние планы рухнули, а новых еще не было. И он продолжает по инерции делать ходы по первоначальному плану, затем убедившись в их бессмысленности, бессвязности заметался, а это уже не к добру. Так и вышло, и партия была проиграна. (Б. С. Вайнштейн. Мыслитель. М. 1981).

Бывший чемпион мира по шахматам А. Алехин дал очень емкое описание этого феномена. «После достижения выигрышной позиции наступает странное расслабление напряжения, редко избирается продолжение, ведущее к технически простейшему выигрышу».

Ближе всех к ответу на вопрос — почему проигрывается выигрышная партия- подошел еще в 1928 году ленинградский мастер П. А. Романовский.

17-ти летний М. Ботвинник, имея перевес в партии и не совершив ошибок, сделал ничью с А. Батуевым. М. Ботвинник показал партию П. Романовскому. «Как я мог не выиграть?».

«Раз не выиграла, Миша; — последовал спокойный ответ; — значит, в подсознании не очень хотели этого».

Почему подсознание не хотело? В чем роль подсознания в шахматной игре? Ответы на эти вопросы мы находим в психоаналитической теории З. Фрейда об ошибочных действиях, описках, обмолвках, опечатках и в физиологической теории И. П. Павлова, которых академик П. Л. Капица назвал основателями учения о высшей нервной деятельности человека.

Исследования американских ученых показали, что в сознании человека генетически заложены противодействующие, противоположные первоначальному намерению процессы, получившие название «иронического феномена» (Д. Вегнер). Давление на сознание вызывает

нежелаемое действие. Шахматисты знают, что игра по заказу, на победу часто заканчивалась поражением. Действует закон обратного эффекта, который четко проявляется в медицине, особенно, в сексопатологии и ее лечении. Иными словами, если очень стараться, — ничего не получится. Усиленно проявляется это противодействие сознания в состоянии стресса, утомления, подавленности, напряженности, в спешке, при отвлечении.

Узнать механизм ошибки непросто. Требуется осознать неосознанные, скрытые намерения и желания. Приведем несколько примеров из собственного опыта.

Автор участвовал в чемпионате Израиля для сеньоров 2006 г. Сила моей игры — 1 разряд. В турнире было 9 туров. В первом туре проиграл заведомо более сильному игроку, кандидату в мастера, имевшему рейтинг на 400 пунктов больше. Был переигран без грубых ошибок. Далее началось самое интересное. В остальных восьми партиях, где сила игроков равнялась, примерно, моей, я получал материальное преимущество (качество, пешки, фигуру) и выигранные позиции, а следовательно и партии. Свидетель сему, наблюдавший со стороны, участник турнира, чемпион Израиля 2005 г. мастер А. Каминик. Однако, в 4-х партиях задолго до окончания регламента игры я предлагал ничьи, а противники охотно соглашались.

Остальные четыре партии были проиграны из-за грубых зевков. Причина одна. Для меня игры в турнирах связаны с поездками в нескольких автобусах по жесткому расписанию. При опоздании на автобус, который идет на территорию вне «зеленой черты», вне Израиля, где живет автор, можно не попасть домой. Добираться тремпом, голосованием — небезопасно в условиях Израильско-Палестинского конфликта.

Однажды, опоздав на автобус, мне пришлось ночевать в другом городе на скамейке. Таким образом, сложилась сильная, жизненная установка на своевременное возвращение домой. Вытесненное во время игры в подсознание неосознаваемое желание (попасть домой) мстит ошибочными действиями, чтобы быстрее закончить партию и попасть на автобус. Очень характерна последняя партия турнира, которая игра-

лась в пятницу, накануне субботы, когда общественный транспорт перестает ходить еще раньше.

Во французской партии, в которой я играл черными, к 18 ходу я имел лишнюю фигуру и 2 лишних пешки. Считая, что партия уже выиграна, стал делать нецеленаправленные ходы, несколько раз предлагая противнику размен ферзей, что позволило ему отыграть 2 пешки. На 30 ходу на моего ферзя напала ладья противника. Вместо того, чтобы увести ферзя с битого поля, я, после долгого раздумья, делаю ход другой фигурой, на другом фланге, оперируя задуманными, будущими, опережающими образами действительности. Противник бьет моего ферзя и мне остается только сдаться. Подсознание ликует. Я свободен и могу успеть на автобус. Сознание расстроено. Всего 2 очка в турнире и предпоследнее место.

Но уже через два дня я мог еще раз убедиться в правильности теории ошибочных действий З. Фрейда. Единственный из состава предыдущего турнира, я принял участие в новом турнире, аналогичном по силе, но где не нужно было торопиться домой, так как жил в гостинице, в которой проходила игра. Результат-50% очков. Разница — статистически достоверна.

Другой пример. В командном чемпионате Израиля однажды моим противником оказался 9-ти летний мальчик, с пышной копной волос. Уже через несколько ходов я обратил внимание на следы маникюра у него и присмотревшись лучше, понял, что передо мной девочка. Автор, как детский врач-психоневролог и психолог, всю жизнь работал с неуспешными детьми, имеющими трудности в обучении и поведении. Я старался изменить их состояние к лучшему, корригировать недостатки, компенсировать в жизни. В психотерапевтическом воздействии старался внушить им успех во всех начинаниях. Всю жизнь делал им и их родителям только добро. Не мог причинить страдание, боль ребенку. Это была моя подсознательная установка. Я был обречен не выиграть у девочки. Я восхищался тем, что «внучка играет с дедушкой». Меня интересовало, где она ошибется и в чем. Какая психология игры маленькой девочки против взрослого? В общем, я уже не играл... И действительно, я прошел мимо двух выигрывающих продолжений, даже

не стал их рассматривать. И только тогда, когда я увидел, что пешка моей «противницы» необратимо становится проходной и нечего терять время на сопротивление (вдруг она ошибется), так как могу опоздать на автобус (опять злополучный автобус), я сдался.

Психоанализ не простой метод познания. Требуются профессиональные знания. Но и он не исчерпывает все механизмы ошибочных действий. З. Фрейд писал: «..остается открытым вопрос, имеются ли в пределах здоровой психики еще и другие моменты, способные, подобно бессознательному мотиву и вместо него, порождать на почве этих отношений ошибочные и симптоматические действия. Ответ на этот вопрос не входит в мои задачи». (З. Фрейд. Психология бессознательного. «Просвещение». 1990.3.04).

На эти задачи ответил И. П. Павлов, выдающийся физиолог, лауреат Нобелевской премии и его ученики.

Как только у игрока в партии создается выигранная позиция, у него автоматически, неосознанно, произвольно возникает «опережающее отражение действительности» (П. К. Анохин), «модель потребного будущего» (Н. А. Бернштейн). По закономерностям высшей нервной деятельности включаются механизмы предвидения будущего т.е. победы. И. П. Павлов показал в своих исследованиях, что слюна у собак выделяется на будущую пищу, когда они слышат шаги служителя, поднимающегося по лестнице с едой. Таким образом, условные сигналы (звуковые, световые, тактильные, обонятельные, словесные) включают психосоматические механизмы, подготавливающие организм к оптимальному результату будущей деятельности.

Для шахматиста условным сигналом будущей победы является выигранная позиция. Возникший иллюзорно образ будущей победы вызывает в настоящем времени психофизиологические сдвиги в организме. Они минимальны количественно, но качественно такие же, как при реальной победе.

И. П. Павлов писал «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите» (И. П. Павлов. Полное собрание сочинений. т.3.кн.2.1951.с.316).

Кинестезические клетки (двигательный анализатор) связываются с любыми другими клетками (слуховыми, зрительными, вкусовыми и т. п.) и процесс между ними «движется туда и обратно». В этом физиологический механизм идеомоторного акта.

Мысленное воображение будущей победы преждевременно повышает возбудимость нервной системы, нарушает баланс нервных процессов снижает мыслительную деятельность. Чувство радостного возбуждения, дошедшее уже до сознания, ведет к спаду интеллектуальной активности после «будущей» победы, отдыху, расслабленности, что в реальном времени выражается ошибочными действиями, «зевками» и, в конечном итоге, к проигрышу потенциально выигранной партии. Особенно плохо играют в таких ситуациях интроверты.

Чтобы довести выигрышную позицию до конечной победы, шахматист должен как бы перескочить на другие рельсы, на другую дорогу. Отключиться от предыдущего плана игры, выстроить новую тактическую линию, взглянуть на создавшуюся позицию как на новую задачу, найти новое решение, мыслить по новому. Необходимо на 3 мин. уйти со своего места: ходьба, дыхательная гимнастика, самомассаж. Если оставаться на месте, то изометрической гимнастикой, дыхательными упражнениями, самомассажем биоактивных точек головы и, главное, аутогенной тренировкой в течение 5 мин можно создать новую доминанту психонервной деятельности. Такое взрывное изменение психофизического состояния будет способствовать «второму дыханию» шахматиста и доведению выигрышной позиции до реальной победы.

БЫСТРЫЕ ШАХМАТЫ И ЛЕВШЕСТВО. РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ

Интенсификация общественной жизни в последние десятилетия привела к интенсификации шахматных соревнований. Уходят в прошлое матчи, длившиеся месяцы и трех — четырехнедельные турниры. Отрыв от работы для участия в соревновании на 1–3 дня становится реальным. Для здоровья шахматистов играть 11 партий за 3 дня в турнире

с 60 участниками — более оптимальный вариант, чем турнир классических шахмат в 18 туров за 25 дней. Однако, в «быстрых шахматах» исчезает значимость психологического фактора борьбы, учета личностных особенностей соперника.

Однодневный турнир в 7 туров по швейцарской системе зрелищнее и демократичнее. В чемпионате мира ФИДЕ, в декабре 2001 г., француз Оливье Тузан, имевший последнее место в рейтинг — листе (кандидат в мастера), выиграл у Виши Ананда. Последнему с трудом удалось пробиться в финальную группу.

Почему некоторые шахматисты выступают против «быстрых шахмат»?

Потому, что чувствуют в них не свой стиль игры, не отвечающий особенностям их нервно-эмоциональной конституции, темпам мышления.

Действительно, мы вправе говорить о шахматных спринтерах и стайерах, у которых разная нейропсихологическая организация мозговой деятельности. Она определяется не аэробными и анаэробными процессами, функциями кровообращения и дыхания как у бегунов, а состоянием межполушарной асимметрии как закономерности работы мозга.

В 1981 г. Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за исследования по межполушарной асимметрии мозговой деятельности. Она проявляется уже у новорожденных. К школьному возрасту начинает превалировать левополушарная активность мозговой деятельности человека, связанная с развитием произвольности, словесно-логического мышления. Левое полушарие мозга является ведущим, доминантным у правшей. Оно ответственно за конкретно — логическое, аналитическое мышление, линейно-цифровые рассуждения, словесно-символические функции. Школьники с доминирующим левым полушарием лучше осваивают математику, научные понятия, грамматику. Ребята более усидчивы, спокойнее, любят заниматься в одиночестве.

Правое полушарие отвечает за пространственно-синтетические функции, восприятие временных интервалов, образную память, воображение, тактильно-двигательные чувства, творчество. У левшей с доминирующим правым полушарием превалирует целостное рассмотре-

ние объектов, т. е. художественная картина воспринимается ими как целое, без застревания на ее деталях. Леворуким легче напеть мелодию, написать стихотворение, вообразить ситуацию, оценить форму и размер по сравнению с правшами.

У левшей лучше восприятие временных интервалов. Леворукие неусидчивы, учатся не блестяще, предпочитают заниматься в компании, любят трогать предметы, манипулировать ими. Нередко у левшей в речи косноязычие.

У взрослого человека доминирует одно полушарие, но встречаются лица со смешанной ориентацией, одинаково владеющие правой и левой рукой — амбидекстры. Правшой принято называть человека, у которого преобладают правосторонние функции над левосторонними в 3-х анализаторных системах (ручной, слухо — речевой, зрительной).

С помощью тестов на доминантность полушарий (ведущие ухо, глаз, рука, нога) можно составить индивидуальный профиль доминантной организации мозговой деятельности. Прибор «Активациометр» позволяет за 5–7 сек. диагностировать межполушарную асимметрию одного испытуемого, которая меняется при функциональной нагрузке. У школьников на уроках математики, физики отмечались сдвиги в сторону левополушарной активности. На гуманитарных уроках — сдвиг в правую сторону. Функциональная асимметрия полушарий меняется во время уроков в зависимости от того, заражает учитель чувствами учеников или логикой.

Выделяют правополушарный и левополушарный типы восприятия, что немаловажно для шахматной игры. Левополушарное доминирование имеет тенденцию к субъективной недооценке временных интервалов. Правополушарные обнаруживают тенденцию к переоценке временных интервалов. Интересно, что если на уроке музыки только рассуждают о ней, сдвига вправо не будет.

Существует гипотеза о трех типах межполушарного взаимодействия мозга в норме и выделяют 9 профилей латеральной организации мозговой деятельности. Не останавливаясь на них подробно, заметим, что в школьном возрасте выявляется 87% праворуких. Однако тесты на доминантность полушарий обнаруживают 44% лиц с левополушар-

ной ориентацией, 33% — с правополушарной ориентацией и со смешанной — 22%. В Израиле леворуких в несколько раз больше, чем в России.

В западной социокультуре у так называемого среднего человека в обычной жизни доминирует повышенная активность левополушарной мозговой деятельности. Но возросший уровень экстремальных ситуаций в современном мире, в жизни человека, требует активации и интенсификации работы правого полушария головного мозга.

Экстремальная ситуация предъявляет повышенные требования к правополушарной активности человека, которая организует его помехоустойчивость.

Требуется одновременная оценка частных признаков воспринимаемого объекта и схватывание его цельного образа. Нужна быстрая пространственно-временная ориентация с автоматизацией единственно верного решения на подсознательном, интуитивном уровне.

Экстремальная ситуация характеризуется незапланированностью, внезапностью, критической значимостью для человека. Игра в «быстрые шахматы» является моделью упрощенной экстремальной ситуации. Ее критическая значимость имеет отношение не к жизни игрока, а к его рейтингу в шахматном мире, особенно, для мастеров и гроссмейстеров-профессионалов.

В литературе описаны особые состояния сознания, которые приравниваются к экстрасенсорным восприятиям, озарению, ясновидению. Наблюдались феномены предвосхищения и «расширения пространства видения» с показом их возможной связи с функциональной асимметрией мозга. Экстрасенсорные восприятия чаще отмечались у левшей, при повышенной активности задних отделов правого полушария головного мозга (по данным электроэнцефалограммы). Длительность экстрасенсорного восприятия была не более 30 сек.

Возникает вопрос: можно ли стимулировать активность правого полушария? Эксперименты показывают, что возможно повышение активности правого полушария путем использования упражнений йоги, голотропного дыхания, воздействием магнитных, акустических, ультразвуковых волн, токов ультравысокой частоты. Также проверялось воздействие ритмической стимуляцией через слуховой, зрительный,

кожный анализаторы. Фиксировалась активация правого полушария. Самым эффективным воздействием на правополушарную активность оказалось гипнотическое внушение.

Быстрые шахматы нивелируют психологический фактор в соревновании, но они подчеркивают значимость межполушарной асимметрии мозговой деятельности шахматиста, выделение шахматных спринтеров и стайеров. У них разные механизмы адаптационных реакций. Спринтеры быстрее приспосабливаются к кратковременной нагрузке, но неустойчивы к длительным воздействиям. Стайеры — наоборот. Приспособительные реакции организма обеспечивает вегетативная нервная система.

53 признака различных функций организма создают так называемый «вегетативный портрет» личности. По взмокшей рубашке сидящего на месте шахматиста, по расширенным или суженным зрачкам его, по характеру дыхания и другим внешним признакам, помимо функциональных проб, можно судить о состоянии его вегетатики, имеющей отношение к спортивной форме шахматиста, остающейся до сих пор «тайной за семью печатями». У спринтеров преобладает парасимпатическая система — вагоинсулярный тип реакций. У стайеров, приверженцев классических шахмат — симпатоадреналовый тип реагирования.

Исходя из изложенного, шахматные таланты следует искать среди левшей. Недаром в сборной Израиля половина игроков с правополушарной ориентацией. А в спортивных секциях до 30% левшей.

В настоящее время шахматист вынужден стать «многоборцем», так как многочисленные соревнования проводятся по разным регламентам. Это не способствует и решению вопроса о едином, абсолютном чемпионате мира по шахматам. Есть чемпион по блицу. С опаской думаю, что может появиться чемпион по игре вслепую. Тогда недалеко и до парных соревнований как в теннисе и т. д.

Необходимо подойти к этому вопросу и с медико-психологических позиций. Шахматная игра — соревнование по нервно-эмоциональной нагрузке аналогична, условно, труду оператора на пульте управления. Установлена норма продолжительности рабочего дня оператора — 4,5 часа с 3-мя 10-минутными перерывами.

5 часов — оптимальное время классической шахматной партии, а не 7 часов.

«Быстрые шахматы», исходя из нейропсихологических, психогигиенических данных, требуют также нового регламента игры.

Ультрарадианный 1.5 часовой суточный ритм активности и покоя заложен в ритме стадий сна, сверхмедленных колебаний электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Этот ритм четко проявляется во сне. Менее четко он заметен днем. Ритмы деятельности желудочно-кишечного тракта имеют также периодичность в 90 минут. Не вдаваясь в глубины хронобиологии, заметим, что на космической орбите чередование света и тьмы происходит примерно через 90 минут (длительность одного витка космического корабля). Гигиеническая норма учебного занятия одним предметом в высшем учебном заведении — лекции, семинара, практического занятия — 1,5 часа. Научными исследованиями показана целесообразность сдвоенных уроков по одному предмету и в школьном обучении. Видимо, «быстрые шахматы» должны принять регламент 45 минут, вместо 25 минут, без автоматической добавки времени за сделанный ход, которая нивелирует психологическую составляющую борьбы. На партию отводится 90 минут. Оптимальный режим — 3 партии в день. После первого и второго тура 15-минутные перерывы. Таким образом, 5-часовая умственно-эмоциональная нагрузка гигиенически оптимальна и безвредна.

Соревнования, где играют 7 партий в день по регламенту 25 минут, должны быть отменены, так как утомительны и вредны для здоровья.

Нет научных обоснований к регламенту соревнований детей и ветеранов.

Пора найти оптимальный вариант выявления абсолютного чемпиона планеты. Нам представляется интересным с медико-психологических позиций следующий вариант чемпионата мира. По олимпийской системе с выбыванием участвует 128 сильнейших шахматистов. После 5 тура выявляется четверка победителей, которая по круговой системе играет белыми и черными в классические, «быстрые» шахматы и в блиц. 6 дней уходят на классические шахматы. После выходного — день блица и последние два дня играют в «быстрые» шахматы. Итого:

14 туров, в которых проявятся качества шахматного многоборца и где победит сильнейший.

4 года назад я послал статью в журнал «64-Шахматное обозрение», в которой предлагал этот вариант розыгрыша чемпионского звания. Ни ответа, ни привета!

Вместе с тем, отборочный турнир в Ханты-Мансийске в 2005 г. свидетельствует, что он принципиально имеет много общего с нашим вариантом, который может быть представлен для обсуждения шахматной общественности.

ШАХМАТЫ И НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Общение между людьми идет за счет визуальной (увидеть), слуховой (услышать) и кинестетической модальности (пощупать). Основная информация о противнике во время игры поступает по визуальному каналу. Существует всем понятный, общедоступный, международный язык жестов, мимики и пантомимики (телодвижений) человека. Психологи установили, что в человеческом общении 60–80% коммуникационной информации осуществляется невербальными (несловесными) средствами выражения и лишь 20–40% информации передается вербально. Невербальные сигналы несут в 5 раз больше информации, чем вербальные. Особенностью невербального языка является его подсознательное происхождение, что позволяет нам верить ему даже больше, чем вербальному каналу общения.

Зигмунд Фрейд рассказывал, как одна пациентка словесно убеждала его, что счастлива в браке и одновременно, бессознательно снимала и надевала на палец обручальное кольцо.

Фрейд понял значение этого произвольного жеста и не удивился, когда стали обозначаться семейные проблемы пациентки.

До сих пор актуальны идеи Ч. Дарвина в его работе «Выражение эмоций у людей и животных» (1872), но только через 100 лет появились обобщающие научные материалы о невербальной информации,

оформившиеся в нейролингвистическое программирование, одно из эффективных направлений психологии управления поведением человека и его коррекции.

Взгляд человека горизонтально — вправо свидетельствует о речевом конструировании нового. Взгляд вниз — налево говорит об активации внутреннего диалога, логического мышления, анализе предшествующего опыта. Взгляд вниз — вправо отражает активацию эмоций и кинестетических переживаний. Для левшей схема будет обратной.

Шахматисты часто смотрят вверх и в сторону, меняют позу, скрещивают руки, смотрят вниз и т.д. Необходимо научиться правильно толковать жесты, позы, движения глаз. Иначе могут быть ошибки в интерпретации невербальных сигналов.

Понимая невербальный язык, можно считывать скрытую информацию с лица вашего соперника, почувствовать его внутреннее состояние и даже читать его мысли, при близком, лицо-к-лицу, контакте, что имеет непосредственное отношение к шахматной игре. В настоящее время из-за скоротечности турниров, преобладания швейцарской системы разыгрывания шахматисту трудно понимать особенности характера и личности противника, чтобы использовать эту информацию, особенно, в матчевых встречах.

Поэтому, современному шахматисту-профессионалу желательно иметь элементарные представления о нейролингвистическом программировании, что поможет ему в шахматных баталиях.

Приведем наблюдение Аллана Пиза из его книги «Язык телодвижений» (1997).

«Мой друг, с которым мы часто играем в шахматы, часто потирает ухо или трогает нос, когда не уверен в правильности своего следующего хода. Недавно я обратил внимание на его другие жесты, которые я могу интерпретировать и использовать в свою пользу. Я обнаружил, что как только я намереваюсь перекинуть фигуру, прикасаясь к ней, он моментально проделывает серию жестов, дающих информацию о том, как он расценивает мой предполагаемый ход. Если он откидывается спиной назад и делает шпалеобразный жест (уверенность), я могу

предположить, что он предвидел такой ход и возможно, уже придумал как на него ответить. Если же в тот момент, когда я прикасаюсь к шахматной фигуре, он прикрывает рот рукой и потирает нос или ухо, это означает, что он не ожидал такого хода и не знает как дальше ходить. Понятно, что чем чаще я буду ходить после его «рука-к-лицу» жестов, тем больше у меня шансов выиграть».

Думаю, что комментарии не требуются.

ШАХМАТЫ И ВОЗРАСТ

Многих интересует вопрос: когда можно начинать обучать детей шахматной игре?

Многие выдающиеся шахматисты, в том числе и М. М. Ботвинник, научились играть в подростковом возрасте. А С. Решевский уже в 6 лет давал сеансы одновременной игры.

Х. Р. Капабланка рекомендовал учить шахматной игре по программе с 10 лет.

В настоящее время стараются уже в дошкольном возрасте привлечь детей к шахматам.

Особенно много сделал в этом отношении в России И. Г. Сохин.

Если в более раннем возрасте проявляется у ребенка интерес к шахматам — следует думать о таланте.

Известный генетик В. П. Эфроимсон писал, что шахматные способности, как и математические, не могут быть раскрыты до конца, на сегодняшний день, но требуют для своей реализации благоприятных внешних условий развития и обучения.

Но основная масса детей может заниматься шахматами с 5–6 лет, когда формируется и оформляется развитие произвольности психических функций ребенка.

Игра по правилам есть высшая форма игровой деятельности дошкольника, она предшествует учебной деятельности, которая становится ведущей в его развитии. Умение играть по правилам свидетельствует об умении вести себя по правилам, быть дисциплинированным, когда



это необходимо. Младший школьный возраст является оптимальным вариантом для начала занятий шахматным спортом.

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский придавал большое значение в воспитании культуры мышления шахматам. Он писал: «Игра в шахматы дисциплинировала мышление, воспитывала сосредоточенность... Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры. Речь идет именно о начальной школе, где интеллектуальное воспитание занимает особое место, требует специальных форм и методов работы». (В. А. Сухомлинский. Сердце отдаю детям. Киев.1969.132.)

Эксперименты в школе под руководством проф. Н. Ф. Талызиной показали положительное влияние шахмат на психические функции учащихся, повысили успеваемость до 50%. Такие же эксперименты и результаты были получены в Венесуэле, в США. Увеличилась на 40% скорость мышления. Стало выше общее развитие детей. В Италии, Испании шахматы были введены в программу начальной школы.

В 1988-90гг автором совместно со студентами, выполнявшими курсовые и дипломные работы, были проведены исследования с использованием шахматных элементов в коррекционной работе у детей с трудностями обучения и поведения в классах компенсирующего обучения. Были получены положительные результаты, что свидетельство-

вало о том, что шахматы являются хорошим тренингом разных сторон и уровней мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического).

Многочисленные исследования позволили ЮНЕСКО в 1998 г. сделать вывод о положительном влиянии шахмат на развитие детей, особенно в младшем школьном возрасте и рекомендовать их в программы начальной школы.

Дело школьного учителя — развивать мышление ребенка на шахматном материале на разных уроках. Шахматное же совершенствование-это дело тренера шахматной секции.

В последние десятилетия впервые в шахматной истории появились в подростковом возрасте юные гроссмейстеры: Е. Лагно, С. Карякин, Т. Раджабов, М. Карлсен и др.

Это является следствием повышения уровня учебно-тренировочного процесса в шахматном спорте, внедрением компьютеризации в шахматы.

Одновременно повысился и уровень женского шахматного спорта. Ведущая шахматная элита помолодела.

Принято считать, что после 40 лет идет снижение шахматных успехов вследствие психофизиологических возрастных изменений в организме, но имеется масса примеров, когда соблюдение здорового образа жизни (двигательная активность, питание, полноценный сон и хорошее нервное состояние) поддерживает спортивное долголетие и шахматные успехи.

Шахматы могут сопровождать человека всю жизнь и на старости лет он может даже участвовать в соревнованиях ветеранов, что в других видах спорта немислимо.

Однако, следует пересмотреть правила ФИДЕ для шахматистов-ветеранов. По правилам Международной шахматной федерации чемпионаты мира среди мальчиков и девочек разыгрываются в возрастных группах до 8 лет, до 10 лет, до 12 лет, среди юношей и девушек — до 14, до 16, до 18, до 20 лет.

Такая дифференциация научно не обоснована. По законам популяционной статистики функции словесно-логического мышления и реф-

лексии формируются в младшем школьном возрасте и к 11–12 годам у большинства школьников они развиты. В этом возрасте в большинстве стран заканчивается начальное образование и переходят к среднему образованию. Исходя из закономерностей развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей и подростков, можно оставить группы до 8 лет, до 12 лет, до 14 лет, до 18 лет.

Детская психика развивается неравномерно. Одни функции могут опережать другие в развитии. Также неравномерно идет старение психики взрослых. В геронтологии возраст 60–75 лет считают пожилым, 75–90 — старческим, а те, кому за 90, — долгожители.

Но уже у людей старше 60 лет имеются три-четыре соматических хронических заболеваний, у 30 процентов — возрастные психические изменения. Артериосклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь — типичные расстройства пожилых. У шахматистов-спортсменов как представителей умственного труда, сосудистая патология становится профессиональной и с возрастом проявляется чаще и выраженнее: от вегетодистонии до инсульта, от которого в 54 года ушли из жизни А. Алехин и Х. Капабланка. Тем не менее ФИДЕ объединила всех шахматистов-ветеранов в одну возрастную группу, в которой играют и 60-летние, и 80-летние. С этим абсурдом пора кончать!

После 60 лет идет интенсивное естественное старение. В развитии человека выделяют семилетние циклы потенциала психофизиологических функций, который постоянно снижается после 50 лет. Фиксируется большая разница в уровне психофизиологического потенциала у 60-летнего, например, и у 70-летнего человека. В первую очередь, страдают скоростные параметры функций, замедляются психические процессы, снижается память, но не ее смысловое содержание, а автоматизация. Поэтому так трудно запомнить новый материал, стихотворение. Слабее внимание, его переключение, снижается подвижность нервных процессов. Понятно, почему пожилые не любят играть в блиц. Единичные примеры шахматного долголетия только подтверждают эту общую биологическую закономерность.

Пришло время дифференцировать по возрасту соревнования ветеранов, о чем писал несколько лет назад гроссмейстер М. Тайманов.

Необходимы научные исследования по этому вопросу. Одним словом, чем быстрее решится эта проблема, тем больше выиграет шахматный мир.

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ И МАШИННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Научно-техническая революция развернувшаяся во второй половине XX века, особенно, с 1980 г. с появлением персональных компьютеров, получила название микроэлектронной. На протяжении жизни одного поколения человечества происходит смена нескольких поколений техники. Суперкомпьютеры приближают человека к созданию своего подвоя — «искусственного интеллекта».

Проблема создания «искусственного интеллекта» уже в настоящее время позволила воспроизводить на моделях ЭВМ отдельные формы загадочной и невидимой умственной деятельности человека. Современные ЭВМ управляют производственными процессами, вплоть до эксперимента с виртуальным атомным взрывом, космическими полетами, переводят тексты на другие языки, сочиняют стихи, создают автоматизированные системы проектирования (САПР), играют в шахматы.

История шахматных ЭВМ удивительна. От первых шахматных автоматов-игрушек 18 века, в которых прятались люди-игроки, до виртуальных шахмат в 3-х мерном пространстве, с которыми играл Г. Каспаров, надев специальные очки и двигая фигуры голосом, без опоры на кинестетический (двигательный анализатор).

Вначале ЭВМ решали узкоприкладные задачи с быстродействием. Норберт Винер считал, что машину, играющую в шахматы создать невозможно. Когда в 1949 г. К. Шеннон предложил использовать ЭВМ для принятия решений в переборных задачах, машина совершала 5 тысяч операций в секунду. В 1987 г. — 150 млн. операций в сек. В 1998 г. — млрд. операций в сек. В 2001 г. — 190 млрд. операций в сек. Машинный зал такой ЭВМ имел 80 кв.м.



Чемпионат среди компьютерных программ, 1974 г.

В 1970 г. Р. Фишер говорил, что машины «наверное» научатся хорошо играть в шахматы и у них будет большое будущее, а через несколько десятилетий появится ЭВМ, побеждающая гроссмейстера. Так оно и вышло. В 2005 г. три экс-чемпионы мира

Халифман, Пономарев, Касымжанов играли с компьютерными программами матч и проиграли его со счетом 4:8.

В 1978 г. Р. Фишер выиграл 3 партии у ЭВМ, шахматная программа которой была создана в Массачусетском технологическом институте. Машина играла до мата, не сдаваясь в проигранной позиции. Авантюрные комбинации, по интуиции человека, машина опровергала. В «правильных» позициях играть ей было труднее.

Большая заслуга в решении проблемы «искусственного интеллекта» принадлежит М.М. Ботвиннику, который в неблагоприятных условиях работы нашел алгоритм шахматного мастера и создал программу «Каисса», первого чемпионата мира среди ЭВМ в 1974 г.

Было установлено, что цель игры — выигрыш материала. Материальную оценку машина производит так: «черные держат под нападением больше клеток доски — 14, а белые — 10, имеют лишнюю пешку, это плюс одно очко, имеют больше вариантов продолжения игры, лучший ход такой-то..». Однако, выявилась недостаточность конъюнктурной оценки машиной. Отсутствовало позиционное чутье. ЭВМ видит выигрыш фигуры и не отказывается от него, хотя, после этого, позиция ухудшится и будет грозить мат. В ничейной позиции, где человек пред-

ложит ничью, ЭВМ будет топтаться на месте, не забегая «мыслями» вперед. Однако, машины быстро совершенствовались, в чем заслуга программистов и в 1980 г. М. Ботвинник писал, что в условиях цейтнота ЭВМ, подобно человеку, не завершает полностью анализ и принимает решение как человек, т.е. как бы начинает формироваться зачаток интуиции. Этот факт подтвердил в 2003 гг. Каспаров, когда он проиграл ЭВМ «Фриц-8». Комментируя свою игру с ЭВМ «Фрицем», он говорил, «что было бы интересно на этих четырех «виртуальных» партиях изучить работу человеческого мозга в момент, когда мы играем в шахматы!» И это говорит чемпион мира, признавая отсутствие внимания науки к медико-психофизиологическим проблемам человеческого мышления в сравнении с машинным.

В 1987 г. компьютеры играли в силу кандидата в мастера. В сеансе одновременной игры Г. Каспаров выиграл у 32 машин — 32:0.

В настоящее время машина играет в силу гроссмейстера. Своими пересчетами она удивляет человека. Находит решение в игровой ситуации, о котором человек и не подозревал.

В 1878 г. И. М. Сеченов писал о том, что психические процессы состоят из 2-х категорий. В основе одних лежит объединение элементов в целые одновременные группы, другие — объединяют их в последовательные ряды.

Машина, в отличие от человека, пока не имеет механизма схватывания сразу, одновременно смысла, идущего от разной информации. У человека эта функция осуществляется теменно — височно — затылочными отделами мозга.

Другая категория — динамика последовательных рядов (функция передних отделов мозга) превосходит у машины возможности человека. За счет быстродействия машины происходит кажущаяся компенсация слабости одновременного анализа и синтеза информации, имеющего отношение к интуиции, «схватыванию смысла», «мышлению крупными блоками».

Алгоритм шахматного мастера складывался веками и заключался в оценке позиции. Оценочная функция имеет материальную и позиционную составляющую. Материальная стоимость — это средняя сила

фигуры. Позиционная стоимость — это реальная сила фигуры в данный момент борьбы на доске. Мастер находит альтернативный, приоритетный ход на основании того, чего не видно на поверхности доски, в отличие от любителя. Мастер делает максимально несколько десятков перебор ходов. ЭВМ способна сделать миллионы перебор ходов в сек. В быстродействии и объеме памяти человек проигрывает машине. Его преимущество в оценке позиции на соотносительной функции аналитико-синтетической деятельности мозга в режиме одновременного восприятия разного материала.

Человеческий интеллект и машинный — это не только белковая и кремневая организация структуры. От этого кардинального отличия вытекают и следующие.

Один из принципов целостности и структурности работы мозга заключается в том, что психика человека автоматически, подсознательно настроена на обобщенное восприятие предметов, а не линий и пятен. Другой принцип работы мозга, которого нет у машины — процессуальность. Психические явления плавно переходят одно в другое, в отличие от дискретных физических процессов, присущих машинной деятельности. Машина до сих пор лишена интуиции, необходимого качества человека. М. Тайманов уверяет, что интуитивный шахматист принимает чаще более правильные решения, чем счетный шахматист.

Человеческое мышление не может быть без эмоций, которые влияют на мыслительную деятельность в позитивную или негативную сторону. Машина «думает» без эмоций, что характеризует еще одно существенное отличие человеческого мышления от машинного.

Если человеческий мозг работает по принципу И-И, то ЭВМ действует по принципу ИЛИ-ИЛИ. Почему пингвин не летает, если он птица? Машина не может понять это, не может соединить несоединимое, на сегодняшний день. Для человека — наоборот. Оперировать неопределенным, нечетко очерченным понятием является главным преимуществом человеческого творческого мышления в отличие от ЭВМ. (Н. Винер. Творец и робот.1966.)

В мышление человека включены личностные особенности и его мотивации. Еще не начав играть, за несколько часов до игры, чело-

век уже мысленно играет, совершает преобразования в уме. Это психофизиологическая преднастройка к «модели потребного будущего» (Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин). Такого механизма деятельности мозга у машины нет, ЭВМ надо сделать реальный ход, чтобы включить оценочную функцию (позиция белых лучше или хуже). Человек принимает решение, ориентируясь на вероятностный, возможный результат, опираясь на интуицию, не просматривая варианты решения до конца. Человеческая оперативная память ограничена магическим числом 7 (плюс-минус 2). Столько символов он может удержать в голове. В этом звене интеллектуальной деятельности человек навсегда проигрывает машине, которая считает длиннее. Поэтому она находит то, что человек не в состоянии заметить, например, ничью на 50 ходу, когда игрок уже сдался раньше.

Нельзя не вспомнить гроссмейстера Сейравана, сказавшего, что компьютер — это шахматист второго разряда, который никогда не зевает. И в этом также одно из существенных различий между машиной и человеком. Машина не устает, не чувствует переутомления, не испытывает нервных реакций. Даже не играя несколько лет, она не теряет спортивную форму. Ее психическая выносливость бесконечна, чего не скажешь о человеке.

Чем слабее заложенная в машину программа, тем нагляднее видны слабости мышления машины. Но даже в гроссмейстерской программе (рейтинг более 2700) видна стратегическая слабость машины. Сыграв вничью 4:4 в 2002 г. с компьютером, В. Крамник говорил, что абстрактные идеи машине не по силам. Он считал, что матч отнял у него много сил, утомил. В 5-й партии на 35 ходу он «зевнул» коня и сдался. В 6-й партии он сдался на 34 ходу, хотя на другой день выяснилось, с помощью ЭВМ, что можно было сделать ничью. В. Крамник обратил внимание на то, что машина совершенствуется по ходу матча и в будущем будет побеждать человека. Видимо программисты совершенствовали программу машины по ходу матча. Науке до сего дня известно, что только человек является саморегулирующейся, самоорганизующейся, самовосстанавливающейся системой (И. П. Павлов).

Поэтому, несколько курьезно проходил матч Г. Каспарова в 1997 г. с ЭВМ «Дин Блю» фирмы «Ай-Би-Эй», принесший фирме 12 млрд. долларов прибыли. Матчи человека с машиной имеют большое научное значение и чтобы они не потеряли интереса, должны соответственно организовываться. Но никто этим не занимается. Г. Каспаров подозревал какую-то помощь машине во время игры. От него скрывали комнату, где стояла ЭВМ, состоящая из 2-х компьютеров, не давали распечатку ходов, чем выводили из равновесия Г. Каспарова. Машина делала 300 млн. ходов в сек. И имела команду программистов из 6 человек. Каспаров проиграл матч со счетом 5:6. На закрытии матча (о нем англичанами был снят часовой фильм) Г. Каспаров заявил, что машина должна быть под контролем независимых экспертов, следует прекратить контакт машины с шахматистами и программистами, предупредить зависание и перегружение ЭВМ. Матч показал, что интуитивные параметры все-таки машина понять не может. К сожалению, фирма отказалась играть матч-реванш.

За годы 21-го столетия разработчики программ не могут поднять уровень рейтинга машины. Нужен какой-то качественный скачок в программе машины, с новыми факторами, приближающимися к человеческому мышлению. Ведь объединяет мышление человека и машины то, что нервная система, как и двоичная система ЭВМ, действует как двухкнопочный механизм двойственного процесса импульсации.

У машины нет речевого мышления. Ее язык искусственен. Программа «Фриц-4» заключила, проиграв человеку: «Вам повезло, повезло. Достану Вас потом. Я сдаюсь». Так живой человек никогда не скажет.

Шахматные программы ЭВМ стали в настоящее время незаменимыми помощниками шахматистов. Можно выбирать разную по силе программу, играть в Интернете. Опытный игрок, по данным гроссмейстера Сергея Шипова, в Интернетовском блице за 1 минуту делает 60–70 ходов, что является хорошим подспорьем в развитии интуиции.

К сожалению, нет научных исследований проблемы взаимоотношений ЭВМ и человека. Необходимы гигиенические нормативы разумного совмещения общения с машиной и практикой соревнований с живыми партнерами. Надо помнить, что игра в Интернете, общение

с ЭВМ может вызвать психофизическую зависимость, своего рода наркоманию.

Мы еще мало знаем о человеческом и машинном мышлении. Впереди большая работа в этом направлении.

ВРАЧЕБНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ШАХМАТНОМ СПОРТЕ

В диссертации гроссмейстера Виорела Бологана «Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации» (1996) показано, что, кроме профессиональной теоретической шахматной подготовки, необходима физическая и психофизиологическая подготовка, медицинский контроль. Оптимизирующий эффект тренировок и соревнований дополняют общий режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления после спортивных нагрузок.

В настоящее время в мире нет службы врачебно-психологического контроля в шахматном спорте, даже в России, где самая мощная шахматная федерация, большое количество шахматных клубов и неплохой опыт работы в прошлом врачебно-физкультурных диспансеров и комплексных бригад при подготовке сборных команд СССР к олимпийским играм по другим видам спорта.

В ФИДЕ должна быть, как и в национальных федерациях, медико-психологическая комиссия. Она организует работу в масштабах страны. При крупных шахматных клубах следует открывать кабинеты врачебно-психологического контроля.

В комиссиях работают на постоянной основе. Специалисты в клубных кабинетах могут быть совместителями. В кабинете работают врач психиатр-психотерапевт и психолог, получившие дополнительное повышение квалификации по спортивной медицине.

Никого не удивляет, что футбольная команда выезжает на международные матчи с врачом команды, владеющим массажем или даже с массажистом, владеющим травматологическими знаниями и навыками. Шахматисты сборных команд — пасынки.

Не сомневаюсь, что на олимпиадах команда, имеющая своего психотерапевта-массажиста, выступает более успешно. На шахматной олимпиаде 2004 г. китайская команда смазывалась какой-то мазью, запах которой вызывал раздражение и недовольство противников. Судейская коллегия замаяла это происшествие. Проблемы медико-психологического плана остаются.

В кабинете врачебно-психологического контроля проводится диагностика оптимального боевого состояния (спортивной формы) шахматиста. По мере контакта с медицинскими лабораториями возможна более углубленная гормонально-биохимическая и электрофизиологическая диагностика (анализы слюны, крови, мочи, ЭЭГ, РЭГ и др.)

Установление спортивной формы шахматиста предполагает рекомендации ему к тренировкам и соревнованиям, а также коррекцию его психофизиологических функций: внимания, памяти, психической выносливости, умственной работоспособности, эмоционально-волевой сферы, личностных особенностей, предупреждение стрессовых реакций и невротических проявлений.

Обучение психорегулирующей гимнастике.

Активная диспансеризация (1раз в год) членов и кандидатов в сборные команды, юных талантливых шахматистов, часто имеющих своеобразное дисгармоническое развитие.

На базе клубных турниров проведение научных исследований.

Оснащение кабинета портативной психофизиологической диагностической аппаратурой.

Профессиональные связи с другими кабинетами клубов страны, с медико-психологической комиссией федерации, участие в спецсеминарах, конференциях.

Научные исследования могут идти в плане разработки методик психодиагностики спортивной формы, шахматных способностей.

Изучение влияния психотерапевтических, физиотерапевтических методик, специального питания, специальной двигательной активности на интенсификацию и стабилизацию умственной деятельности, предупреждение переутомления, профилактику предболезненных и болезненных отклонений здоровья шахматистов в разных возрастных группах.

О МАТЧЕ В. КРАМНИК — В. ТОПАЛОВ (2006 г.)

Хорошо, что матч не сорвался. Долго ждали. Плохо, что оставил чувство горечи, не праздника, неудовлетворенности, неясности — кто же был сильнее в октябре 2006г?

Если бы играли дальше и Топалов выиграл блиц, то общий счет был бы уже в его пользу?

В договоре было обговорено 16 партий: 12 классических, 4 быстрых и 2 блица.

Даже при счете 5,5:6,5 по классическим шахматам, следовало бы продолжать матч по быстрым шахматам и блицу. Мы уже писали о маятникообразной динамике функций головного мозга человека. Вероятность более объективной оценки универсальной силы шахматиста в этом случае ближе к истине. Иначе, да здравствует господин Случай!

Абсолютный чемпион мира по шахматам должен быть многоборцем, как в легкой атлетике.

О «туалетном скандале» не хочется вспоминать. С. Данаилов думал «вышибить из седла» В. Крамника, сбить его помехоустойчивость. Сам же потом признавался газете «Труд», что блефовал с приездом колдуна-экстрасенса. А В. Крамник вправду испугался. Потребовалась стеклянная перегородка. Смешно, если б не было так грустно.

Когда оба гроссмейстера не замечают мат в 2 хода, значит они находятся в измененном состоянии сознания, вследствие большого нервного напряжения. Требуется медико-психологическая консультация и поддержка. И мечтается мне, что комнаты отдыха и туалеты используются не только шахматистами, но могут послужить на пользу медико-психологической науке (взятие анализов, проведение исследований по ходу матча).

Глядя вперед, в новый цикл розыгрыша звания чемпиона мира, полезно оглянуться назад и вспомнить старое, не во всем плохое, чтобы создать новое, более лучшее. Медики и психологи тоже могут пригодиться.

И последнее. Захотелось одной туристке полететь в космос. Заплатила 20 млн. долларов и полетела. Через неделю ее забыли. Видимо,



некому было уговорить ее потратить эти деньги на многолетний розыгрыш звания чемпиона мира по шахматам. А жаль. Хватило бы этих денег лет на 18, на 19 чемпионов мира. Но об этом милосердии и благодеянии помнили бы гораздо дольше. Может быть ФИДЕ объявить конкурс на поиск таких туристок?

Шахматный спорт-это психоэмоциональный стресс. Он может быть для организма игрока положительным или отрицательным. В случае победы, достижения цели организм в короткие сроки возвращается в нормальное состояние. «У победителей раны заживают быстрее» (хирург Н. И. Пирогов)

В случае поражения, отрицательных эмоций стресс становится дистрессом с отрицательными последствиями. Фаза напряжения сменяется фазой истощения, снижением функций симпато — адреноловой системы и клинически проявляется астено-депрессивной симптоматикой. Если в этой фазе добавляются отрицательные влияния, это может привести к дезадаптации и развитию болезненных реакций. Чаще поражается сердечно-сосудистая система организма. Здоровье шахматистов нуждается в медико — психологическом контроле, наблюдении, помощи.

И ВСЕ-ТАКИ ПРОДОЛЖЕНИЕ

До сих пор нет медико-психологических комиссий в ФИДЕ и в Российской, крупнейшей шахматной федерации. Неудивительно, что при от-

боре кандидатов в сборную команду страны в положении не было сказано ни слова о психологической подготовке. Становится понятным необычный факт, когда на олимпиаде в 2008 г. никто из игроков не хотел играть, кроме Яковенко. Господствовало настроение — только не проиграть. В личной беседе с Е. Бареевым, в то время старшим тренером сборных команд, я убедился в плачевном состоянии проблемы медико-психологического обеспечения и сопровождения шахматных команд. Шахматное сообщество до сих пор не готово к контакту с учеными. Еще в прошлом веке Н. Крогиус раздал ведущим 100 шахматистам анкеты с вопросами, на которые нужно было дать ответ. Только 4 анкеты вернулись обратно к Р. Крогиусу. Без специального научного подразделения, занимающегося шахматным спортом и финансирующимся государством, прогресс в теории и практике шахмат невозможен. Бездумное решение ФИДЕ, не опирающееся на научные исследования, разделившее ветеранов на 2 группы — от 50 лет до 60 и старше 60 лет характеризует сложившуюся ситуацию в шахматных проблемах. Для сравнения, — в Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства с 2000 г. существует лаборатория психофизиологии актерского творчества, которая проводит научные исследования совместно с институтом мозга человека Российской Академии Наук. Сколько в мире актеров и сколько шахматистов?

Экс-чемпион мира А.Е. Карпов комментируя рукопожатные скандалы между игроками в турнирах сказал: «В комиссии ФИДЕ по правилам сидят люди, ничего не понимающие в шахматах и что они там делают непонятно». В. Ананд возмущался тем, что не может понять, как организуется очередной матч на звание чемпиона мира.

Вместе с тем, следует отдать должное К. Н. Илюмжинову, спасшему шахматный спорт в период тяжелого финансового кризиса в мире в последние десятилетия, внедряющему шахматы в школьную жизнь, увеличившему количество федераций в ФИДЕ до 186. В год проводится 100 тысяч турниров. Растет материальная обеспеченность шахматистов-профессионалов.

Остановимся на некоторых шахматных проблемах, требующих нового, свежего подхода к их решению. Несколько лет, когда у руля

шахматной федерации был И. Левитов, шахматный спорт развивался в сторону увеселения, Шоу-бизнеса. «Шахматы должны приносить людям радость» — вот был главный тезис руководителя шахматной федерации. Шахматные соревнования стали соединяться с другими видами спорта (шахматы и бокс, лыжи, плавание, соревнования брюнеток и блондинок, парные шахматы, турниры больных гемофилией, ночные блиц-марафоны и т. д.) Когда, побывав в нокдауне, игрок зевает ферзя, вызывается только усмешка от этого винегрета.

Увеличение соревнований по швейцарской системе, когда играют сотни участников, привело к уменьшению зрителей. На матче Гельфанд-Грищук в Казани в 2013 г. телевидение показывало пустой зал, пустую сцену без судей и игроков, которые сделав ход, уходят в комнату отдыха. В настоящее время по телевидению, по компьютеру соревнования смотрят миллионы зрителей. Они видят как грызет ногти в трудной ситуации Л. Аронян, как часто моргает М. Карлсен в проигранной позиции, как пьет горячий чай (виден пар из чашки) во время игры В. Крамник и как встав со стула, взяв сумочку, удаляется из игрового зала на 6 минут гроссмейстер Э. Инаркиев.

Проведение шахматных соревнований в музеях не оправдано, так как зрители заглянув на минуту в зрительный зал, уходят в музейные залы.

Убыстрение темпа игры в соревновании (рапид, блиц) привело к падению психологической составляющей единоборства. Некогда понять психологические особенности противника в рапиде, тем более в блице. Классика и блиц — разные формы мышления, разная психофизиология. Спринтеры и стайеры в шахматном спорте-люди по своей природе, по своим биологическим особенностям предпочитают разные шахматы. Известна нелюбовь М. Ботвинника к блицу, Т. Петросяна, относившего блиц к разрядке, Б. Гельфанда, назвавшего блиц подворотней, шахматным фастфудом. Несмотря на то, что В. Корчной не находит шахматного дарования у чемпиона мира М. Карлсена, поражает его способность выиграть звание чемпиона мира в классике, рапиде, блице, что свидетельствует о сверхотличном состоянии нервной системы, ее способностях концентрации и переключения внимания, психической

выносливости. К сожалению, мы не имеем данных о психофизиологических параметрах выдающегося шахматиста, что могло послужить на пользу медико-психологических исследований в шахматном спорте.

Настало время отменить секундные добавки в игре. Опыт показывает, что 2,5 часа чистого времени одному игроку не превысит 5-часовую нагрузку, как гигиеническую норму умственной нагрузки. Зато повысится психологическая составляющая шахматной борьбы, значимость самоконтроля, самоорганизации. Появятся настоящие цейтноты, что сделает шахматы более интересной игрой. Нужна реформа в регламенте шахмат. Нужны обсуждения ее, привлечение самих шахматистов к этому, экспериментальные исследования.

Несмотря на увеличение за последние годы количества шахматных секций, школ, академий, внедрение шахмат в школьное образование, компьютеризации шахмат- уровень шахматного образования низок. Это касается даже топ-шахматистов. Л. Аронян не знаком с диссертацией Т. Петросяна о логическом мышлении в шахматной игре. Чемпион США Ф. Накамура спрашивает: «Кто такой В. Смыслов?».

Ю. Полгар и Л. Аронян отдают психологическому фактору в игре до 40%. С. Карякин — всего 10%. Они не раскрывают содержание этого фактора, не опираются на научные данные. Можно полагать, что речь идет о создании спокойного состояния, бодрого настроения, уверенности в себе, снятия тревоги, нервно-эмоционального напряжения. Для этого необходим высокий уровень владения самовнушением, саморегуляцией. Он приобретает занятиями спортивной психотерапии. Недаром В. Топалов, выиграв звание чемпиона мира в Мексике, занимался 2 года с лучшим испанским спортивным психологом.

Требуется реформа Швейцарской системы розыгрыша соревнований. Она имеет плюсы, но еще больше минусов. Сотни играющих-это фестиваль, шахматный праздник. Возможность для шахматиста играть в престижном турнире за определенную плату. Но нельзя допускать, чтобы шахматист с рейтингом 1500 и даже без рейтинга (чемпионат Европы 2015 г. в Иерусалиме) играл в таком турнире. Ни в одном виде спорта не делят первое место 11 человек и только по дополнительным случайным, лотерейным показателям, не имеющим отношения к теку-

щему мастерству шахматиста, идет расстановка мест в турнире. Будет справедливее провести микроматчи с укороченным контролем времени для победителей, набравших одинаковое количество очков. Все это требует обсуждения и экспериментальной проверки.

Необычный случай в шахматной истории был зафиксирован в 1999 г. в Германии. В турнире участвовало 304 человека. Любитель-перворазрядник Клеменс Альтерман разделил 1–5 место с 2-мя международными гроссмейстерами и 2-мя международными мастерами. Имея пышную прическу, он использовал в ушах миниатюрные устройства. Выяснилось это случайно, когда выиграв партию, он бросил фразу «все равно вам мат через 8 ходов». Люди-профессионалы этот мат не нашли. Шахматная программа подтвердила его. Возникла новая проблема! Читерство.

Большинство людей кушают не зная ничего о механизмах пищеварения. Такое же явление отмечается у человека при умственной деятельности, при думанье. Даже супергроссмейстеры не могут ответить на многие вопросы о механизмах мозговой деятельности.

«Близость победы действует на сознание разрушающе, играть в обычную силу не в состоянии» (С. Шипов) А почему возникает такое состояние у шахматиста? Почему проигрывается выигранная позиция?

В нашем сознании заложены взаимосвязанные и одновременно противодействующие процессы. В состоянии стресса, напряжения, усталости, подавленности, отчаяния они усиливаются. Становится невозможным насильственно управлять своими мыслями и эмоциями. Мысли разбегаются и приводят к обратному результату.

Г. Каспаров описывает решающую партию за 1 место турнира 2004 г. в Линаресе: «Сердце прыгало у меня в груди, разгоняя адреналин по всему телу. Мой следующий ход конем открывал ладье атаку на его короля. Но куда пойти конем — на e6 или на e4, вперед или назад. В состоянии напряжения, цейтнота, когда оставалась одна минута, мне померещилось, что ход конем назад проигрывает. Взвинченный до предела, я пошел конем вперед и ... сразу же ощутил, что упустил лучший шанс». (Шахматы как модель жизни. 2007. 67стр.) Как объяснить научным языком случившееся?

Сознание подсказывало — идти конем вниз на е4, а подсознание действовало сильнее и подталкивало идти вверх на е6. Почему? Потому, что подсознание несет защитную функцию для организма. В стрессе преобладают различные варианты тревоги, страха как вариации тормозного процесса в коре больших полушарий головного мозга. Противодействие двух различных намерений — возбуждения и торможения нервных процессов приводит к ошибочным действиям. Ошибочные действия встречаются у любого здорового человека (оговорки, опiski, очитки, ослышки). Бывают скоропреходящие, временные забывания, например, что фигура под связкой и т.д. Большая заслуга в психоанализе этих явлений принадлежит З. Фрейду. Он показал, что эти явления встречаются когда человек думает о другом, волнуется, устал, или ему нездоровится. В некоторых случаях ошибочные действия имеют смысл, «свою цель». Смысл ошибочных действий можно узнать по сопутствующим, косвенным обстоятельствам, хотя это и нелегко. «Природу некоторых ошибок я просто не могу понять» (В. Цешковский). «Ничего не понимаю, голова просто отключилась. Я не мог нормально посчитать ни одного варианта. Со мной раньше ничего такого не было» (В. Крамник). В состоянии стресса, эмоционального напряжения, утомления изменяются пространственно-временные характеристики восприятия. Человеку кажется, что время тянется медленно или летит быстро, а небольшие расстояния до 6 метров оцениваются на глаз с ошибкой в 2 раза. Изменяется восприятие эмоций человека, сидящего напротив. Нарушается мышление на фоне учащения сердцебиения, дыхания, дрожания рук (что отмечал В. Крамник у В. Ананда в их матче на первенство мира), повышенной потливости (у Э. Сутовского после игры вся рубашка была мокрая).

Смысл ошибочных действий будет более понятен из письма шахматиста, кандидата в мастера спорта, которое он прислал автору книги.

«Здравствуй Николай! Поделюсь с тобой впечатлениями о своей игре в турнире ветеранов на первенство Израиля 2007 г. Для меня это соревнование всегда большое событие и я стараюсь подготовиться к нему как можно лучше. На этот раз к своей обычной подготовке добавил психологическую. Прочитал очень внимательно твою последнюю

книгу «Беречь шахматистов! Осталось «пустяк» — практически применить свои знания и подготовку в этом турнире. Вот здесь-то я и споткнулся на том, что ты в своей книге назвал подсознанием и прекрасно описал это явление на стр. 47–51. Все совпало с твоим примером. Длительная дорога Тверия-П-Тиква занимала 3 часа в одну сторону. Между автобусами обратных рейсов был очень большой перерыв-2,5 часа. В трех партиях я имел подавляющее материальное позиционное преимущество. И вот я решил успеть на нужный автобус, чтобы не ждать долгих 2,5 часа, до отправки которого оставался еще целый час. Я стал играть очень быстро, поверхностно, что и определило плачевный результат — в этих партиях удалось набрать лишь половину очка. Каждый раз после такой партии я давал себе слово играть внимательно и никуда не торопиться. Но начиналась игра, я получал преимущество и все повторялось, то есть мое подсознание оказалось сильнее моего желания сыграть так, как я хотел. Теперь думаю над тем, каким образом теоретические знания применить с большей пользой в практической игре. Каким образом настроить себя психологически правильно. В общем, есть над чем работать, и о чем подумать. Жду твоих новых публикаций на эту важную и еще малоисследованную тему.

С уважением и наилучшими пожеланиями Владимир Головкин.
2.06.07 г.»

Таким образом, ошибочные действия шахматиста были связаны с «транспортной проблемой», с неосознаваемой напряженностью и изменением состояния сознания, когда преобладают негативные для игры подсознательные психические процессы.

Шахматисты и их тренеры давно обратили внимание на необоснованные ошибки в игре. «Объяснить подобное развитие событий чем-то, кроме потери концентрации или вмешательства неких сверхъестественных сил, не представляется возможным» (Б. Грачев) Становится неудивительным то, что надо «Искать объяснения за пределами шахматной доски» («Г. Каспаров) и «Ошибки не имеют ничего общего с ошибками шахматного плана» (А. Костенюк). Эти ошибки связаны с измененным состоянием сознания, о котором разговор пойдет дальше.

В первой части книги разбирали состояние игрока, проигрывающего выигранную позицию. Каково состояние игрока в проигрышном положении? У него подсознательно, автоматически возникает один из восьми механизмов адаптивной психологической защиты-интеллектуализация. Этот механизм формируется на 4–5 году жизни, отражая повышение умственной активности в условиях, ведущих к неудаче. Чувство психического напряжения, беспокойство, удрученность, возникающие у проигрывающего шахматиста требуют разрядки напряжения, активизации эмоционального реагирования, направленного на удаление угрозы. Механизм интеллектуализации является адекватной защитой именно для шахматной игры, когда предвидится боязнь пережить разочарование, неудачу в конкуренции с соперником. Активизируется ментальность, самоконтроль, самоанализ, старательность, ответственность. Поломка этого механизма защиты может проявляться в страхах, навязчивыми действиями, вегетативными расстройствами, чрезмерной педантичностью.

Выигрывающий шахматист должен использовать психотерапевтический принцип «парадоксальной интенции» (В. Франкл) В условиях стресса сознательное волевое усилие активизирует противоположно направленные цели и желания. Несколько примеров. У больного страх, что сильно вспотеет и заметят окружающие. Врач внушает ему, чтобы он показал другим как надо потеть, чтобы вышло в 10 раз больше пота. Через несколько секунд кожа стала сухой. У другой больной сильный тремор, мышечная дрожь. Не может взять стакан воды, не пролив его, держать неподвижно книгу, чтобы ее читать. Ей предложили соревнование по дрожи и тремор прекратился. Подросток мочился ночью в кровать. Никакое лечение не помогало. Врач предложил ему за каждую «мокрую» ночь определенную сумму денег. Через две ночи ночное недержание мочи исчезло навсегда. Различные страхи у больных (страх замкнутого пространства, когда невозможно пользоваться транспортом, страх задохнуться во время еды и другие навязчивые страхи) лечатся внушением желания и действий делать то, чего больной боится. Синдромы, которые мучили людей десятилетиями, исчезали за недели, дни, минуты. Поэтому я был удивлен и очень

обрадован, когда услышал от одного шахматиста, не слышавшего ничего о парадоксальной интенции, как он спонтанно, при выигрышной позиции внушает себе «Я ее не выиграю». И становятся понятными слова Л. Ароняна: «Случается так: когда сильно очень хотеть выиграть, начинаешь зевать».

«В шахматах, как и в жизни, много странного» (Б. Спасский). Действительно, в шахматной игре много парадоксов. Парадокс — это суждение, которое одновременно верное и неверное. Например, в плохой спортивной форме можно выиграть соревнование. Но чаще оно проигрывается.

Важнейший парадокс шахматной игры — проигрыш потенциально выигранной партии связан с измененным состоянием сознания (ИСС). В матче на первенство мира между Б. Гельфандом и В. Анандом, в одной из партий, решившей исход матча, Гельфанд взял ферзем ладью противника. Даже любителю было видно, что ладью брать нельзя. Но экстра-гроссмейстер находился в измененном состоянии сознания, в гипноидном состоянии, когда смотрят, но не видят.

На кубке мира в 2015 г. в Баку во второй партии финала между С. Карякиным и П. Свидлером, С. Карякин, сделав 2 хода проиграл 2 фигуры и тут же сдался. Такое возможно только в ИСС, которое возникает в условиях сильного стресса, переутомления, что было отмечено самими шахматистами.

Изучение здорового человека в непривычных условиях существования (космонавты, альпинисты, спелеологи, путешественники, полярники), проводимое специалистами космической медицины (Кузнецов О. Н., Лебедев В. И., Марищук В. Л. и др.) показало, что в экстремальных условиях существования, в стрессе у человека возрастают ошибочные решения, импульсивные действия, психовегетативные нарушения. Возникает «секундно-минутная странная ненормальность» (Станиславский К. С.), которую он фиксировал у артистов. Описано 20 видов ИСС (Кандыба В. М. 1984).

ИСС достигаются разными путями: галлюциногенами (ЛСД), учащенным дыханием Грефа, фиксацией взгляда на блестящих предметах, поглаживанием.

У детей стереотипные движения (кружения, битье игрушкой) вызывают ИСС. В этом состоянии дети усваивают больше информации. Транс-это синхронизатор внутриорганических процессов, защитный механизм, устраняющий эмоциональную асинхронность. Синхронизируется биоволновая активность мозга и внутриорганических процессов (газообмена, сердечной активности). Ритмы света и музыки, рок-концерты активируют, тонизируют биопроцессы, мускульную активность тела. В случае гиперстресса (марафонский бег) у 30% участников через некоторое время наступает спокойствие, блаженство, «второе дыхание», активируются эндорфины-внутренний опиум организма, открытый в 1975 г. Особое состояние сознания-гипноз, как продукт нормальной активности психики. Метод внушения (суггестия) полезен для организма. Внушаемость может быть на фоне как положительных, так и отрицательных эмоций. Творчество в гипнозе превосходит способности в обычном состоянии. Активируется энергетика на бессознательном уровне, повышается управляемость всех функций организма. Хорошее определение гипноза дал В.Л. Райков «Гипноз-эволюционно сформировавшаяся система резервного состояния сознания, система специфического реагирования психики на особые формы человеческого общения, особые формы восприятия информации и, как следствие, возможности психофизиологической мобилизации». Эндорфины усиливают единство, сплоченность, социальную интеграцию, внутреннюю энергетiku.

Ритуальный транс (шаманство) устраняет эмоциональную асинхронность. Трансперсональной медитацией (дыхание по Грофу) вводят человека в высшие состояния сознания. Человек видит себя со стороны, он перевоплощается-мужчина рождает, отправляется в космические путешествия. Возникают внетелесные переживания-прохождение туннеля, полеты над землей, неожиданные перевоплощения. У шаманов эти ощущения возникают при камлании. Сверхчувствительность помогает им найти заблудившегося человека или животного в тундре, иметь нормальную температуру при минус 50 градусах. В ИСС меняется электропроводимость кожи тела, меняясь местами сосуществуют противоположные процессы активации и пассивности.

У космонавтов отмечены ИСС-фантастические сновидения. Трансформация сознания была у Гагарина, Леонова, Волкова, Севастьянова и др. Они слышали звуки, музыку, видели галлюцинации, перемещались в пространстве и во времени, видели себя в шкуре динозавра. В 1995 г. с докладом о феномене фантастических состояний сознания выступил космонавт-испытатель Сергей Кричевский, за что был досрочно уволен и отчислен из отряда космонавтов. Марина Попович-полковник, испытатель, доктор технических наук собрала 2000 рассказов космонавтов о трансформации сознания, но пока молчит. «Уходят в космос одними людьми, а возвращаются другими, как-будто стали частью неизведанного» (М. Попович) Особенно показательна судьба американских астронавтов, побывавших на луне. Напряженность осталась на всю жизнь. Они стали аутичнее, изменили профессию, ушли в секты, обросли психопатологией, многие умерли.

Изучение ИСС у шахматистов требует координации научных усилий ряда учреждений. Но не сделан и первый шаг — создание медико-психологической комиссии в ФИДЕ, в Российской шахматной федерации.

С. А. Косилов всю жизнь занимался психофизиологическими основами научной организации умственного труда и относил шахматистов к лицам творческой деятельности как ученых, изобретателей. Там, где творчество, там и мистика, иррациональность, парадоксы. Результат шахматной партии определяется многими изменчивыми факторами, которые в совокупности позволяют говорить о какой-то мистической стороне шахматного творчества, неподвластного человеческому анализу. Шахматное мышление-особая форма умственной одаренности, как математические или музыкальные способности. Недаром, Г. Уланова не могла объяснить, как она танцует, В. Мессинг не мог рассказать, как он улавливает чужие мысли, а А. Эйнштейн говорил, что и сам не может часто рассказать, как он пришел к той или иной идее.

Иохан Хейзанга, автор книги «Человек играющий» (2001) писал, что игра это внеразумное понятие с деятельностью, отличающейся от обыденной жизни. Это не шутка, не забава. Игра — продукт деятельности духа. Она украшает, дополняет жизнь, приносит удовольствие внеобыденной жизни. Она дополняет жизнь и поэтому необходима

не только как отдых. Она необходима обществу как культура. В игре должно быть радостное воодушевление, а не истерическая взвинченность. Игра-это врожденная функция, стремление ввысь, состязательность. Она старше любой культуры, которая начинается с игры. Играют и животные. В настоящее время игры человека требуют научного изучения, чтобы исключить их антиобщественную составляющую. Азартные игры, компьютерные игры с зависимостью от них, беспорядки футбольных болельщиков заставляют общество уделить больше внимания играм человека.

Шахматная игра имеет многовековую историю. Шахматы — это игра, где есть спорт, искусство, наука. Она дает наслаждение в самой победе. Но как утверждает Г. М. Каспарян (1988) — «это прежде всего искусство, и не нужно лишать шахматиста радости поиска, находок, импровизации, даже при абсолютной уверенности в непогрешимости ЭВМ».

Если шахматы искусство — значит творчество, образное мышление, эмоции, артистизм, кураж. Шахматист, как артист, играющий сотни раз одну роль, играет сотни раз одну и ту же испанскую партию, но чувствует себя так, как-будто впервые встретился с ней. Если в букете шахматной игры преобладают эмоции, значит велика роль подсознания, неосознаваемой психической деятельности, интуиции, когда игрок сразу, без предварительного рассуждения, без логического постепенного анализа, подчиняясь озарению выбирает наиболее оптимальный ход.

Последние десятилетия характеризуются революционными воззрениями в науке. Квантовая физика привела к реальности энергоинформационного взаимодействия систем организма. ИСС ведут к неустойчивости, высокой чувствительности неравновесной системы человека, реагирующей на изменения биополя. Выявление внечувственно воспринимаемой информации обнаруживается биолокацией. Этот поисковый метод используется в геологии, археологии, в розыскных структурах правоохранительных органов. Поиск подземных вод, залежей руд с помощью маятников, проволочных рамок, гибких прутиков имеет древнюю историю. Способствует развитию экстрасензорных способностей высокая гипнабельность человека.

1.04.2014 г. в передаче А. Малахова «Пусть говорят» выступал телепат Лиор Сушард из Тель-Авива. Его уникальные эксперименты ставят вопрос о возможности чтения мыслей, что имеет непосредственно отношение к шахматам. Ури Геллер со своими феноменальными способностями мог бы помочь в исследовании механизмов шахматного мышления. Но организация таких исследований должна быть в плановом порядке государственными учреждениями (министерство спорта, институты физкультуры, шахматные федерации, и прежде всего, ФИДЕ). Одиночкам-энтузиастам такие исследования непосильны и недоступны, в чем убедился и сам автор. Живя в Израиле 18 лет и занимаясь медико-психологическими исследованиями шахматного спорта, о чем шахматной федерации было известно, я не получил от нее никакой помощи в организации исследований. По этой проблеме, по личной инициативе я выступал с лекциями в 12 городах Израиля. Но когда, в 2015 г. на первенстве Европы в Иерусалиме, где 70% участников знают русский язык, я предложил бесплатно прочесть лекцию на тему «Допинг и гипноз в шахматном спорте», на мое письменное обращение к председателю федерации, я не получил никакого ответа.

Для сравнения, в Норвегии в программе обычного открытого шахматного турнира в январе 2016 г. были 2 вечерние лекции. Значит, это разрешается и возможно.

Мы подробно говорили о самом важном парадоксе шахматной партии-проигрыше заведомо выигранной позиции. Кратко остановимся на других парадоксах.

Принято считать, что для победы в партии нужно все время думать о победе, настраиваться на нее. В прошлом, это были «накачки» административных органов в командных и личных соревнованиях для ожидаемой победы. Однако, «Чтобы выиграть партию, особенно у соперника, которого, как вы считаете, вы должны побеждать, необходимо не думать о победе. Думая о цели, вы лишаете себя энергии для сосредоточения на средствах, вам не хочется считать варианты, вас охватывает нетерпение, малейший изъян в планах сердит и раздражает и толкает на поспешные и опрометчивые действия» (Матью Садлер —

английский гроссмейстер, которого высоко оценивал М. Дворецкий.)
В чем парадокс?

Чтобы выиграть всегда призывали к активации максимальной целенаправленности, мотивации. Оказывается нужна средняя, оптимальная мотивация. Насильственно нельзя управлять своими мыслями, эмоциями. (сильная мотивация на победу — инфаркт после защиты диссертации или попадание в больницу М. Тайманова и Б. Ларсена после их проигрыша Б. Фишеру). Таким образом, в стрессе не нужно давить на сознание, а действовать играючи, интуитивно. Сверхмотивация блокирует интеллектуальную активность.

Житейская логика не совпадает с шахматной, не линейной логикой. Чтобы добиться ничьей в эндшпиле, иногда надо не догонять проходную пешку, а убежать от нее, создавая, таким образом, ничейную позицию. Уместно вспомнить известный этюд Рети.

Зевание человека активирует мозговую деятельность, но люди привыкли к тому, что это сигнал к сонливости, торможению нервной деятельности. Поэтому следует вызывать зевание шахматисту, когда он чувствует признаки усталости.

Играя, шахматисты сидят в разнообразных позах, чаще в антигигиенических, наклонив низко над доской голову, затрудняя себе дыхание. Но мало, кто знает, что поза, отодвинутая назад, позволяет видеть большее поле доски.

Парадокс, когда два победителя соревнования в классике играют тай-брек в рапид и блиц, чтобы выяснить между собой одного победителя. Шахматная классика и быстрые виды шахмат — это разные стили мышления, разные умственные навыки. Если два спринтера показывают на 100 метров одинаковый результат, то назначают перебежку на ту же дистанцию, а не на 200 метров, тем более не на стайерскую дистанцию.

Известно, что голод и жажда усиливают мозговую активность. Однако, чаще всего мы видим, как много пьют и немного перекусывают шахматисты во время игры. Все это — свидетельство недостаточности психогигиенических знаний.

ПРОКСИМИКА И ШАХМАТЫ

Проксимика — наука о среде обитания и жизнедеятельности людей. До сих пор шахматисты жалуются на скученность, духоту помещений, что сказывается на игре и «моральной усталости» (олимпиада 2014 г.) Для хорошего самочувствия, оптимального функционального состояния, расстояние между играющими справа и слева должно быть 1,2–4 метра. На одного человека в помещении не менее 12 кубометров воздуха. В шахматном кодексе санитарно-гигиенические нормы организаций соревнований не прописаны.

В последние годы вследствие большого психоэмоционального напряжения шахматистов, учащения игры в турнирах, особенно в рапиде и в блице, отмечаются не только срывы нервной деятельности, но и смертные случаи во время игры. Поэтому на массовых турнирах, где сотни участников, медицинское сопровождение стало обязательным. Тогда не будет таких казусов, как в 2007 г. на матче Россия-Китай, о чем писал И. Одесский: «На одном из туров наш молодой спортсмен почувствовал себя нехорошо и видимо резко повысилось кровяное давление. И, в общем, требуется помощь. На матче не оказалось врача. То есть он вообще не запланирован. Какой же бюджет надо иметь, чтобы не предусмотреть врача? Аптечки с элементарными медикаментами-от температуры, от тошноты, от давления опять же нет. Ну вот... Удивительно. Просто удивительно!»

Немаловажный фактор — в какой одежде играть, какой ее покрой, расцветка. Можно приходить на каждый тур в новом наряде (на женских турнирах), пропагандируя одежду фирм, или для собственного эстетического удовольствия, но следует знать, что одежда должна быть свободна для проветривания, кожного дыхания. Рисунок на платье может иметь разную энергетику. Например, низкочастотные треугольники вредны, а высокочастотные квадратики полезны для глаза и сознания человека. (В.П. Казначеев Квантовая механика и биоволновая основа жизни. 1989) Красный цвет одежды агрессивный, вызывает возбуждение. Спортсмены в красной форме чаще побеждают, чем менее яркие соперники. Красный цвет воспринимается как символ господства. Он

принуждает избирать оборонительную тактику, подчиненное положение, учащает сердцебиение у противника. Белый цвет имеет терапевтическую ценность, отражая больничный дух и потому, что в библейском мироощущении позитивное связано с белым цветом. Голубой цвет улучшает интеллектуальные функции, зеленый — успокаивает. Ученые установили, что стол судьбы должен быть в центре зала, а вокруг играющие, если их много. При таком раскладе мозг активизируется в большей мере.

Санитарно-гигиенические условия организации соревнований шахматистов имеют большое значение, однако никто этим серьезно ни теоретически, ни практически не занимается.

ШАХМАТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ВУНДЕРКИНДЫ

Шахматное мышление — особая форма умственной одаренности, так же, как и музыкальные, поэтические, художественные способности. Пятилетняя Полина Сенатулова — скрипачка, играющая с симфоническим оркестром и пятилетний С. Решевский, дающий сеанс одновременной игры взрослым шахматистам — примеры вундеркиндов.

Можно считать вундеркиндом того шахматиста, кто до 10–12 лет уже играет в силу мастера или гроссмейстера. Не обязательно вундеркинды становятся чемпионами мира, как С. Решевский, чаще чемпионами были не вундеркинды.

Шахматные способности — до сих пор мало познанное явление. Можно говорить о генетической предрасположенности. Первый тренер Аниша Гири в Санкт-Петербурге Ася Ковалева говорила: «Это от бога. Развить невозможно. Это можно только получить с генами. Такой человек родится». За 2 дня Гири смог выучить по книге 100 партий А. Карпова, что свидетельствует о высокоразвитой зрительной памяти, а знание русского языка, непальского, английского, голландского, японского говорит о речевой одаренности и речевом мышлении.

С другой стороны, для развития вундеркинда нужны благоприятные социум и семейное воспитание. В 2010 г. в шахматном клубе Бер-Шевы И. Каган, впервые за свою многолетнюю педагогическую шахматную деятельность, обнаружил у шестилетнего Макса Н. большие возможности осуществлять передвижения шахматных фигур влепую более чем на 20 ходов. Видимо, решил И. Каган, у мальчика есть шансы стать вундеркиндом, о чем он написал в специальной статье. Спустя 5 лет я поинтересовался судьбой мальчика и оказалось, что вундеркиндом он не стал, играет в силу 1-го разряда, занимается 1–2 раза в неделю в обычной секции, у обычного тренера.

Выдающийся генетик В.П. Эфроимсон, говоря об общих и частных способностях человека, дал характеристику шахматного дарования. Оно «связано прежде всего с овладением широкой системой методов мышления и игры, а также с усвоением опыта. Необходимо развитие невербального типа мышления. Математики стремятся к решению проблемы, шахматисты — к победе. Математик стремится к познанию и у него отсутствует характерная для шахматистов агрессивность. То, что в шахматном таланте огромную роль играет врожденная, скажем прямо, наследственная одаренность, видно из того, что она может проявляться необычайно рано. Более того, именно раннему проявлению и стимулированию талантов Советский Союз обязан своим лидерством в шахматах. Вместе с тем, среди крупнейших шахматистов, чемпионов мира, необычайно часта психотичность. И если у Стейница психоз был порожден прогрессивным параличом, то у чемпионов мира Морфи и Пилсбери, по-видимому, — шизофренией. Алехин был алкоголиком». (Гениальность и генетика.1998,323).

Небезинтересен для шахматного творчества взгляд известного математика А. Пуанкаре (1854-1912). «Процесс математической мысли или шахматного мышления позволяет постичь самое существенное в человеческом сознании. Существуют люди, не понимающие математики, также как и шахмат. Математик при вычислении должен иметь хорошую память и внимание. Карточный игрок должен запомнить сброшенные карты, а шахматист рассмотреть много вариантов, комбинаций и держать их в памяти (оперативная память). Интуиция скры-

того соотношения не всем доступна. Творить в математике — значит создавать полезные комбинации из далеких друг от друга областей. В результате длительной осознанной и неосознанной работы, после отдыха, вернувшего ему силу и свежесть. В отдыхе идет бессознательная работа, и озарение падает на сознательную работу после отдыха».

Аналогично А. Пуанкаре, Г. Гельмгольц (1821-1894), говоря о возникновении новых идей, выдвинул концепцию «бессознательного умозаключения» в восприятии человека. И. П. Павлов, исследуя приматов в достижении ими цели, отметил важную роль у них спонтанного отдыха перед заключительной частью решения задачи.

К сожалению, проблема отдыха шахматистов в соревновании, в тренировочном периоде не исследована и сами игроки малограмотны в этом отношении.

Одаренность к шахматной игре имеет много общего с математической одаренностью школьников, которая признается к 8 классу. Выделяют 5 компонентов математической одаренности. Все они соответствуют шахматной одаренности.

1. Способность к быстрому, «с места» обобщению материала.
2. Способность найти краткий, рациональный путь решения, отбросив ненужное, лишнее.
3. Чувство «шахматной эстетики». Видеть красоту.
4. Обратимость мышления. Легкое переключение с прямого на обратный ход мыслей.
5. Шахматная интуиция. Игрок сразу, без предварительного рассуждения, без логического постепенного анализа подчиняется интуитивному чувству, озарению, выбирая наиболее оптимальный ход. (Крутецкий В. А. 1968).

В другом месте А. Пуанкаре пишет «Способности математика в надежной памяти и безупречном внимании как и способности шахматиста, которые рассматривают большое число комбинаций и все их держат в памяти. Каждый хороший математик должен был бы быть одновременно хорошим шахматистом и, наоборот, точно также он должен бы быть хорошим вычислителем. Но в жизни много исключений. Я не могу без ошибок считать, из множества рассмотренных ходов, я со-

вершил бы рассмотренный ход, забыв об опасности, которую раньше предвидел».

В шахматном спорте «нет критериев для отбора талантливых шахматистов. Трудно подобрать объективную систему в шахматах. Надо подключить физиологию» (С. Довлатов), а вице-президент МФШ Сергей Смагин заявил: «Физиология в шахматах значит ничуть не меньше, чем в силовых видах спорта». Но кроме общих фраз, ничего конкретного для организации физиологических исследований не делается. Суть физиологии шахматного соревнования была высказана еще в 1940 г. известным киноактером, народным артистом СССР Н. Крючковым, который побывав на 12 чемпионате СССР говорил: «Если бы мне на сцене или в кино пришлось изображать шахматного маэстро в боевой обстановке, я постарался бы передать бурю переживаний, закованную в панцирь внешнего спокойствия. Участники, сделав ход, неторопливо прогуливаются, а внутри у них все клокочет. Они смотрят на доски соседей невидящими глазами, их мысли поглощены собственной партией. В эти часы они превращаются в сгусток воли, комок нервов».

Этот конгломерат осознанных и неосознанных психических процессов в измененном состоянии сознания в условиях стресса обостряет дихотомию и амбивалентность, когда один объект вызывает два противоположных чувства (двойственные, противоположные, противоречивые, взаимоисключающиеся, но сосуществующие противоположности в мыслях, чувствах, действиях, поступках).

В спорте для установления одаренности и спортивной формы прибегают к тестированию анатомо-физических качеств организма. В шахматном спорте трудно установить одаренность и спортивную форму, о чем мы уже говорили. А. Карпов писал, что ему нужно сыграть хоть одну партию, чтобы почувствовать в какой он форме.

Особенности шахматного мышления базируются на более простых психических функциях: памяти, внимании, психической выносливости, умственной работоспособности. Для шахматиста важна зрительная память и оперативная память (пересчет вариантов с удержанием их в уме). Можно сказать, что оперативная память-аналог психической выносливости. В гигиене умственного труда большое внимание уделя-

ется умственной работоспособности, что не менее важно для шахматистов. С. М. Громбахом была предложена 2-х минутная корректурная проба с 9 вариантами оценок умственной работоспособности, получившая широкое распространение в школьной гигиене. Однако, этот тест на умственную работоспособность не улавливает разницу между юными шахматистами (8–10 лет) и взрослыми — гроссмейстерами. Видимо, для исследования шахматного мышления требуется создание более оптимального варианта теста на умственную работоспособность. Большими возможностями исследования функций мозга (концентрации и переключения внимания) обладает проба Шульте, использованная в работе с космонавтами. Проба Шульте-таблица с черными и красными цифрами, расположенными в беспорядке. Подробное описание работы с тестом можно найти в любом психологическом руководстве по диагностике психических функций.

Для диагностики мышления можно использовать тест «Логические закономерности». Для образного мышления необходим тест на образную память, когда испытуемому экспонируется таблица с 16 образами в течение 20 сек. И в течение 1 мин. необходимо их зафиксировать на бланке. 6 правильных ответов и больше — норма. Тест на оперативную память, тест на нервно-психическую напряженность по Немчину. В настоящее время, в зависимости от поставленных целей, можно найти в литературе достаточное количество психологических тестов. Мы использовали книгу О. Н. Истратовой «Психодиагностика: коллекция лучших тестов. 2006».

Внимание — один из основных индикаторов спортивной формы шахматистов. Это сознательная направленность, сосредоточенность человека на определенной деятельности. Физиологической основой внимания является оптимальная возбудимость нервной системы. Состояние оптимальной возбудимости коры головного мозга физиолог И. П. Павлов сравнивал с светлым лучом прожектора, который передвигается по коре головного мозга и вокруг которого тень-торможение. Этот господствующий, доминантный очаг оптимального возбуждения отражает состояние концентрации внимания. Оно индивидуально у каждого человека и колеблется от 6 до 180 секунд.

По данным ЭЭГ активность мозговой деятельности составляет около 2,5 минут (Русалов В.М.) Многочисленные статистические исследования показали, что среднее время на один ход в шахматной партии мастеров составляет примерно 4 минуты. Шахматисты, встав со своего места во время игры, прогуливаясь по залу и даже выпив кофе, неосознанно тратят на это переключение деятельности около 3 минут. Возможность многочасовой игры в шахматы при 3–4 минутной мозговой оптимальной активности обеспечивается тем, что все психические функции имеют волнообразную, маятникообразную природу с ритмичным повышением и снижением своей активности.

В общежитейском сознании создалось мнение, что сильно играющий шахматист—это умный человек. Примером служили чемпионы мира, имевшие высшее образование, ученые степени, писавшие книги (Ласкер, Капабланка, Эйве, Видмар, Алехин, Ботвинник, Таль, Петросян, Карпов, Каспаров и др.).

Но шахматные способности, как мы уже знаем, имеют общие тенденции с математическими способностями. И у способных математиков нередко выявляется неспособность к родному языку, затруднения в письменной речи. И у способных шахматистов мы можем встретить дисгармонию развития личности, характера, странности поведения, мешающие получить образование, профессию. У писателей В. Набокова в «Защита Лужина» и у С. Цвейга в «Шахматная новелла» эта сторона проблемы шахматного интеллекта, шахматного таланта нашла литературное выражение. Таким образом, шахматный и общежитейский умы — это не одно и то же. Машинный интеллект также отличается от человеческого.

Отдельные психические функции (память, внимание, умственная работоспособность, психическая выносливость) тренируются у человека, как и физические качества (сила, быстрота, выносливость). Вместе с тем, было установлено, что способность к абстрактному мышлению не коррелируют ни с одним школьным навыком и имеет генетическую обусловленность. Умственная одаренность, как и легкая, неосложненная умственная отсталость, имеют, преимущественно, наследственное происхождение.

Красенков

1. Что такое? Что это значит? Как ты понимаешь?

- кошка - животное (мне хардвое, класс илюстри, стряд женщины, самитво кошки, ряд кошки, вид кошки домашней)
- холодильник - 1) одна из частей тепловой машины; 2) аппарат для замораживания
- ракета 1) снаряд некоторого оружия; 2) п.-носитель - ракет аппарат для выведения на орбу
- велосипед (лат. велос - быстрый + педес (ноги) - средство передвижения, привод в действие силой барометр (гр. барос - давление + метео - измеряю) - прибор для измерения давления
- север - одно из направлений земного направления (напр. на север, север, земной оси с поперечностью, уч
- классная дама - женщина, которая руководит в школе, обычно люди с высшим образованием
- барышня - человек, принадлежащий к высшему сословию (барышня)
- чиновник - работник административного аппарата государственного гос-ва
- насмешка - мелкое, но остроумное изображение над достоинствами человека
- неприятность - событие или обстоятельство, вызывающее отрицательные эмоции, но не вызывающее
- знамя - полотно определенного цвета с определенными изображениями, служащее в состоянии аффекта
- родина - страна, в к-ой данный человек родился или живет, то количество людей, живущих в этой стране

2. Какая разница между:

- скупостью и бережливостью - скудость - чувство собственности, неспособность делиться, а бережлив-
птицей и самолетом - птица - живое существо, а самолет - машина, а бережлив-
- солнцем и луной - Солнце - звезда, светит сама собственным светом, а луна - спутник Земли, светит отраженным светом
- рекой и озером - Река - непрерывно движущаяся водная масса, а озеро - водоем, в котором вода не движется

3. В данных словах буквы написаны в беспорядке. Не добавляя и не пропуская букв, напиши слова правильно:

- катсан стакан
- угбама бумага

4. Выпиши все слова из колонки тремя группами по три слова в

группе таким образом, чтобы в каждой группе было что-либо общее:

- | | | | |
|---------|-----------------|-----------|----------------|
| плавать | ≠ плавать | богато | летать |
| орех | шерсть | овца | орёл |
| бегать | карты | шерсть | перья |
| челюа | Связано с водой | Связано | Связ. с птицей |
| овца | ≠ (карты) | с шерстью | (орёл) |
| летать | | (овца) | |
| перья | | | |
| карась | | | |
| шерсть | | | |

5. В каком смысле употребляют эти выражения?

- пламенная речь - речь, привлекающая внимание, очень эмоциональная, удерживающая внимание
- тяжелый человек - человек, с к-м трудно найти общий язык, чрезвычайно сложный, общительный
- заячья душа - трусовый, нерешительный человек, базирующийся на активных действиях, характерный
- на все золото, что блестит - внешняя привлекательность не всегда говорит о внутренней сути человека или явления

6. Заполни недостающие буквы в следующих словах:

ГСА К-АЕНЬ ПРТАФБЛЬ СФ НРФНВ
 ШЛО БАРН ГЛБТЧК ТФ РШЕР

7. Заполни пропуски в этих числовых рядах:

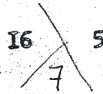
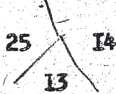
27 24 23 20 19 16 15 12 11 8
 3 6 7 14 16 30 31 62 63 126

8. Каков средний рост взрослого человека? *1,80 м у мужчин; 1,70 м у женщин*

Чем объясняется смена дня и ночи? *Вращением Земли вокруг своей оси*

Почему нефть плавает на воде? *плотность нефти меньше плотности воды, архимидова сила, действующая на нефть, больше силы тяжести и вытесн. воды*

9. Найди закономерность, которой подчиняются числа в первых двух кругах и укажи недостающее число в третьем круге?



m n
 $\frac{m+n}{3}$

10. Коля и Миша играют в фантики. У каждого было по 27 фантиков.

Они договорились, что в конце каждой игры проигравший будет отдавать выигравшему одну треть того, что он (проигравший) имеет. Коля выиграл первые три игры. Сколько фантиков было у Миши к началу четвертой игры? *27 - 9 - 3 - 1 = 2 фантика.*

11. Даны две фразы. Надо сделать из них вывод:

A. Все металлы - проводники электричества

Медь - металлы

Следовательно, *медь - проводник электричества*

B. Некоторые грибы ядовиты

Все грибы - растения

Следовательно, *ядовиты некоторые растения*

B. Все белки имеют в своем составе азот

Это вещество не содержит азота

Следовательно, *данное в. в. - не белок*

12. Напиши противоположные понятия:

высокий - *низкий, невысокий*
 храбрость - *трусость, нерешительность*
 внутренний - *внешний, наружный*
 сомнение - *убежденность, решимость*
 помнить - *забывать*
 осуждать - *одобрять, поощрять*

Э.И47. т.2000 экз. ЭИП ЦНИИСП.

Мы оценивали умственное развитие школьников-шахматистов с помощью методики, составленной нами из 12 тестов, на которые испытуемые должны были ответить в течение урока. Методика опубликована в книге автора «Реабилитационная педагогика». М. Аграф, 1996. и в других изданиях.

По ответам учащихся можно было судить о развитии у них словесно-логического, абстрактного мышления. Среди обследуемых был и восьмиклассник Красенков Миша, ставший впоследствии видным гроссмейстером... Его друзья по секции, также отвечавшие на анкету, не добились больших шахматных успехов. Ответы М. Красенкова резко отличались от других учащихся-шахматистов. Приводим для сравнения две анкеты. На вопрос: Что такое знамя? — все школьники отвечали однозначно — «это флаг», «материя на палке», «кусочек полотна» и т.д. Ответ М. Красенкова «полотно определенного цвета с определенным изображением, являющееся символом организации, большого коллектива людей или государства «По всем ответам М. Красенкова можно было говорить о выраженном познавательном интересе, способности к абстрактному мышлению, интеллектуальной направленности личности, превалировании аналитической способности и обобщения, развитом понятийном мышлении. У других обследованных подростков этих качеств мышления в такой степени не было (см. анкету Орешкина в конце книги).

Без измерения психофизиологических функций организма шахматиста от простых тестов до сложных лабораторных (ЭЭГ, магнитно-резонансные исследования и др.) нельзя продвинуться в исследованиях шахматного спорта. Как говорил гроссмейстер В. Корчной:» Прогресс в шахматах будет, если их поднять до уровня науки».

ИГРА ВСЛЕПУЮ И РЕКОРДЫ ГИННЕСА

А. Карпов, встречаясь со слепыми шахматистами говорил, что у них концентрация внимания в несколько раз больше, чем у зрячих. Поэтому тренировка внимания успешнее при игре вслепую. Но эта игра становится вредной, если ею злоупотреблять, как Пильсбери, зараба-

тывавший ею деньги и впоследствии сошедший с ума. Игра вслепую против многих шахматистов в сеансе одновременной игры — показатель необыкновенного шахматного дарования. Пильсбери играл на 22 досках. Р. Рети сражался против 29 соперников. Он считал, что такая игра развивает память, пространственное воображение и может быть одной из методик шахматной тренировки. А. Алехин в 1933 г. играл на 32 досках, а на следующий день показал журналистам все сыгранные партии. М. Найдорф играл против 45 шахматистов, но потом месяц пролежал в больнице со спазмом сосудов головного мозга.

Венгерскому мастеру Яношу Флешу был поставлен диагноз рака легких. Флеш решил, что надо перед кончиной сделать что-то важное и полезное, доказать, что мозг человека способен на большие перегрузки, а люди используют лишь часть его запасов. Свой эксперимент Флеш провел в виде сеанса вслепую на 52 досках. Флеш находился в соседней комнате. Ходы передавались через связного. Игра длилась 13,5 часов с тремя пятиминутными перерывами. Результат сеанса — 31 победа, 18 ничьих и 3 поражения. Сеанс был снят на киноплёнку и фильм показывали в 70 странах. За состязанием Флеша наблюдали врачи и до сих пор остается загадкой, как у безнадежного больного наступило исцеление. Высказывается мнение, что огромное умственное перенапряжение вызвало самопроизвольную реакцию выздоровления организма. Через 23 года Флеш погиб в автокатастрофе.

Американец Джордж Колтановский (1903-2000) в 1960 г. установил мировой рекорд. Играя вслепую на 56 досках, он выиграл 50 партий и 6 свел в ничью. Сеанс прошел за 9 часов. Колтановский никогда не проигрывал в сеансах, а провел их 40 раз. Последний сеанс проводил, когда ему было 82 года на 5 досках. 4 партии выиграл, одну проиграл. В наше время проводились Амбер турниры в Монако для топ-гроссмейстеров, где играли в рапид и вслепую. Анализируя турнир 2007 г. я заметил интересную закономерность, кто выигрывал вслепую, проигрывал следующую партию в рапид. Видимо, большое напряжение сказывалось на последующей игре.

Р. Пономарев, экс-чемпион мира тренировкой вслепую удивительно развил свою память, о чем рассказывал его тренер. Он мог за-

помнить 1000 партий в день. Но, несмотря на такую феноменальную память, в 2016 г. на первенстве Европы в Косово Р. Пономарев занял 46 место, не попав в турнир кандидатов в претенденты на матч с чемпионом мира.

М. Карлсен в 2016 г. играл вслепую с 3-мя и с 5 игроками. Эти сеансы напоминали больше шоу, чем спортивное соревнование.

Игру вслепую внедряют некоторые тренеры у школьников. Я анализировал партию в 35 ходов между 9-летним и 12-летним школьниками. По качеству игры она была удовлетворительная, но никто не исследует, как скажется игра вслепую на здоровье детей.

В настоящее время наблюдается тенденция раннего обучения детей шахматам. Сестры Полгар с 3-х лет знакомились в семье с шахматной игрой и их тренером был отец, защитивший впоследствии диссертацию на эту тему. Но участие в соревнованиях детей до 8 лет-это уже другая проблема, требующая серьезного отношения.

Еще в 80-ые годы прошлого века Ю. Авербах писал: «Шахматная борьба связана с огромным напряжением нервной системы, и раннее участие в соревнованиях может неблагоприятно сказаться на еще развивающейся и впечатлительной натуре ребенка».

«На основании имеющегося опыта нам представляется нежелательным участие детей до 10 лет в соревнованиях официального характера, особенно если в подобных турнирах играют также шахматисты старших возрастов.» (Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества.1981.28).

В 2011 г. мы наблюдали как играют дети до 8 лет в полуфинале первенства Москвы. Несозревшее умение совершать одновременно 3 действия в условиях стресса — играть, следить за часами, записывать партию, что требует положение о соревновании, не видеть мат в один ход, превращает такие соревнования в негативное явление. И самое страшное. Впервые в нашей прессе появляется сообщение о смерти от инсульта 21-летнего шахматиста Ивана Букавшина, находившегося в тренировочном лагере Г. Тольятти. В 2005 г. в турнире до 10 лет он становится чемпионом России и занимает 2 место в мире. В разных возрастных категориях-трижды чемпион Европы. В 2015 г. выиграл кубок

России. А кто наблюдал за его здоровьем с юных лет, когда он стал участвовать в соревнованиях?

А теперь о сеансах одновременной игры и рекордах Гиннеса. Шахматные мастера обычно дают сеансы одновременной игры на 20–40 досках. Но своеобразное мировое достижение в 1977 г. установил чехословацкий гроссмейстер В. Горт. Он дал сеанс одновременной игры на 550 досках. Через 2 года швейцарский мастер В. Хуг дал сеанс для 560 шахматистов. Сеанс продолжался сутки и закончился с итогом $+385, =126, - 49$. Во время сражения Хуг прошагал примерно 25 километров. После сеанса В. Хуг жаловался, что к концу сеанса его глаза застилала полнейшая мгла. В нескольких партиях он путал ферзя с королем и перестал отличать слона от пешек.

Автор был свидетелем такого спектакля — сеанса 21 октября 2010 г. в Тель-Авиве, когда гроссмейстер Алик Гершон проводил сеанс на 527 досках. На площади перед мэрией города были расставлены столы и стулья в виде квадрата, за которыми, при температуре 30 градусов сидели школьники средних и старших классов одной из школ, где автор проводил исследования с русскоязычными школьниками. Большинство учащихся играть не умели, нетвердо знали правила, в шахматную секцию не ходили. Они спрашивали меня, как ходить. Пришлось помогать, подсказывать ходы. Сеанс начался в 10 часов 30 минут. Я приехал из другого города в 12–30 мин. И уехал через 3 часа. Уже через 4 часа после начала игры ребята стали сдаваться, не выйдя из дебюта, на 9–10 ходу, в равной позиции. Им надоело сидеть, несмотря на то, что их подкармливали, раздавая булочки с колбасой и водой. Уходившим, как проигравшим, вручался шахматный набор. Один игрок опоздал к моменту, когда к нему подошел сеансер. Мог отлучиться по надобности. Ему смешали все фигуры, потом сам Гершон восстановил их и игра продолжилась. Итог сеанса: $454+, 60=, 11-$. 2 человека были дисквалифицированы. Сеанс закончился в 5 часов утра следующего дня. До утра сидели и играли разрядники.

Сам сеансер во время сеанса держал в руке бутылку с водой, на ходу ел бананы и финики. Сам устраивал 3 перерыва по 15 минут, 1 раз ходил в туалет. Через 7 часов игры почувствовал утомление, был

как бы в состоянии нокдауна, хватал и отпускал фигуры Сеансу был засчитан мировой рекорд. Но уже 10.02.2011 г. в Иране гроссмейстер Матхами установил новый рекорд, играя с 614 соперниками. Итог: +590, =16, -8. Сеанс длился 25 часов. Периодически сеансер делал пере-рывы на 5–7 минут. Сеансера поддерживали доктор, массажист, диетолог. Вот и вся скудная информация о сеансе. По нашему мнению сеансы одновременной игры с сотнями игроков (в 2003 г. Ж. Полгар играла с 1100 игроками) ничего ничего не стоят, не имеют единых правил для всех стран и даже как шоу требуют коррекции.

БИОРИТМЫ И ШАХМАТНЫЙ СПОРТ

Более 100 физиологических функций человека имеют суточную периодичность. Творческая активность человека совпадает с максимумом солнечной активности. Увеличивается его работоспособность. Синхронизация биоритмов улучшает самочувствие. Перелеты с запада на восток десинхронизируют биоритмы и требуется адаптация функций организма от 2 дней до 2 недель. Выделяют 23-дневный физический цикл, 28-дневный эмоциональный цикл, 33-дневный интеллектуальный цикл биоритмов организма. Каждый цикл имеет положительный и отрицательный периоды. В положительном периоде улучшается работоспособность и функциональная деятельность. В отрицательном периоде-наоборот. Особенно опасны критические дни, когда положительный период переходит в отрицательный. Предупреждающие мероприятия в эти дни позволили снизить на 40% аварийность транспорта в Московском регионе. В то же время ряд ученых не считают теорию биоритмов верной. В США 5 тысяч летних происшествий не выявили связи с биоритмами человека.

Доцент Латвийской сельскохозяйственной академии С.С. Соловьев изучал биоритмы у шахматистов и выявил в некоторой степени зависимость успехов в соревнованиях шахматистов от их биоритмов.

В период 2000–2014 гг. я изучал связь биоритмов шахматистов с их спортивными успехами. В отличие от исследований С.С. Соло-

вьева, я сравнивал результат партии в сопоставлении биоритмов обоих игроков в каждом туре турнира, а не по конечному результату турнира. Анализировались ведущие международные турниры, в которых принимали участие шахматисты, попадавшие по рейтингу ФИДЕ в 50 лучших.

Биоритмы игроков можно получать на сайтах интернета в цифровом или в графическом виде, указав возраст шахматистов.

Приведем анализ одного из туров международного турнира в Баку, проходившем 20.04–5.05. 2008 г. 4 тур — 24.04. Камский — Грищук. Ничья. Биоритмы у Камского значительно лучше, чем у Грищука и он должен бы выиграть. Физическое состояние — 90%, эмоциональное состояние — 70%, интеллектуальное состояние — 80%. У Грищука физическое состояние — минус 90%, эмоциональное — 78%, интеллектуальное — минус 20%. Таким образом, результат партии не связан с биоритмами играющих.

У человека, как биосоциального существа, кроме биоритмов, много других показателей, влияющих на результат партии. Вспомним ничьи гроссмейстеров на 10–14 ходу, когда игроки еще не вышли из дебюта или при теоретической ничьей продолжают играть до голых королей.

В партии Адамс — Навера выигрывает Адамс. Его биоритмы лучше. Его физическое состояние-минус 60%, эмоциональное — 94%, интеллектуальное — 94%. У Навары физическое состояние — 20%, эмоциональное — 20%, интеллектуальное — 40%. У Адамса эмоциональный и интеллектуальный ритмы лучше и их состояние важнее физического ритма. Бакро — Карякин. Ничья. У Карякина биоритмы лучше. Нет связи. Ван-Юэ — Чепаринов. Белые выигрывают с худшими биоритмами. Связи нет. Свидлер — Раджабов. Ничья. У Раджабова биоритмы лучше. Связи нет. Инаркиев — Гашимов. Ничья. У Гашимова биоритмы хуже. Связи нет. Мамедьяров -Карлсен. Белые выиграли связи нет. Из 7 партий только в одной была связь результата с биоритмами организма. Аналогичная, статистически недостоверная связь результата партии с биоритмами организма прослежена и в других турнирах.

Небезынтересно соревнование на кубок мира 2008 г., которое Б. Гельфанд выиграл у Р. Пономарева. По возрасту он был значительно старше. Его биоритмы в то время были намного хуже биоритмов По-

номарева. Все находились в отрицательной фазе, а у Пономарева все в положительной фазе. Мотивация Пономарева была выше. Обратный билет он купил заранее на послефинальный день, уверенный, что будет играть в финале. По мнению специалистов память и работоспособность Пономарева высочайшие. Классика и рапид не выявили победителя. Только в блице, где велика роль случайности, был выявлен победитель. А если бы в блице было бы не 4 партии, а 10-?

Рассмотрим биоритмы игроков В. Ананда и М. Карлсена в матче на первенство мира в г. Сочи 7–28. 11.2014 г. Матч Ананд проиграл со счетом 6,5–4,5.

В первой партии у Ананда биоритмы лучше. Физический 32%, Эмоциональный 24%, Интеллектуальный-минус 61%. У Карсена соответственно — минус 70, минус 60%, минус 84%. В итоге ничья. Нет связи биоритмов с результатом партии.

Вторая партия. Ананд черными проигрывает. Физический ритм у него был значительно хуже, эмоциональный значительно лучше, интеллектуальный примерно равный.

В третьей партии белыми выигрывает Ананд. Как и во второй партии физический ритм у него значительно хуже — минус 44%, эмоциональный значительно лучше, — 79%, против минус 96%, интеллектуальный — равный, в отрицательной фазе, с очень низкими показателями.

Четвертая партия- ничья. У Ананда физический ритм хуже — минус 66, против 96. Эмоциональный лучше-90, против минус 99. Интеллектуальный одинаково плохой — минус 98.

Пятая партия — ничья. У Ананда физический ритм снова хуже минус 95, у Карлсена-69. Эмоциональный снова лучше у Ананда-100, у Карсена минус 91, интеллектуальный одинаково низкий — минус 97 и минус 83 соответственно.

Шестая партия. Ананд черными проигрывает. У Ананда то же состояние. Физический ритм значительно хуже — минус 99, против — 47. Эмоциональный лучше-97, у Карлсена минус 80, интеллектуальный одинаково плохой — минус 91 и минус 72. Оба игрока не заметили спасающий Ананда ход в партии, о чем писали все СМИ.

Седьмая партия. Ничья на 122 ходу, когда остались ладья и конь против ладьи. Ананд кусал ногти во время партии, а Карлсен часто моргал веками, когда напряженно думал. Биоритмы игроков такие же, что и в шестой партии.

Восьмая партия. Ничья. Биоритмы в той же тенденции. Девятая и десятая партии-ничьи. Биоритмы начинают изменяться. У Ананда физический ритм минус 28, у Карлсена-минус 73. Эмоциональный впервые у Карлсена перешел в положительную фазу, но еще хуже, чем у Ананда. Интеллектуальный стал лучше у Карлсена.

Одиннадцатая партия поставила точку в матче. Снова черными Ананд проигрывает. У него был лучший физический ритм-48%, у Карлсена минус 99%, эмоциональный перешел в отрицательную фазу-минус 41%, у Карлсена-73%. И интеллектуальный биоритм стал лучше у Карлсена-65%, чем у Ананда-35%. В игре Ананд сознательно выбрал вариант с потерей для себя качества. После игры он заявил, что это было какое то нервное решение. Анализ показал, что в 9 партиях у Ананда эмоциональный ритм был лучше, а физический хуже. Значимость эмоционального ритма важнее физического. При одинаковых биоритмах можно выиграть партию, проиграть, сделать ничью. Ананд за шахматным столиком выглядел сдержаннее, солиднее. Карлсен чаще менял позы, наклонял голову до уровня шахматной доски, забрасывал ногу на ногу, сидел, развалившись на бок. Может это отражало состояние эмоционального ритма.

Остается неясным вопрос — как может сочетаться плохой физический биоритм с хорошим эмоциональным биоритмом. Хотя истории такие случаи известны- (пример П. Корчагина) Связь биоритмов с результатом партии не проявлялась. Нужны более глубокие клинико-психофизиологические исследования шахматистов во время турниров.

В январе 2007 г. на сайте журнала 64 Дана Стрелкова как астролог-консультант выделила благоприятные и неблагоприятные дни календаря. Наш анализ показал, что нет прямой зависимости результата партии от астрологического прогноза. Слишком много факторов действует на играющих шахматистов, определяющих порой непредсказуемый результат. В последующие годы больше нам подобные публикации не встречались.

Многофакторность шахматной игры определяет неопределенность результата шахматной партии и непредсказуемость прогнозов в шахматном спорте. В 1965 г. В. Мессинг предсказал победу М. Талю в матче с Б. Спасским. Но вышло наоборот. Э. Сутовский письменно в интернете сделал прогноз результатов участников турнира на звание чемпиона мира в Мексике, который выиграл В. Топалов. Прогноз не имел ничего общего с конечным результатом. А. Никитин предсказывал победу А. Грищуку в матче с Б. Гельфандом. Победил Гельфанд. Особенно показательны прогнозы многих специалистов в претендентском турнире 2014 г. на матч с новым чемпионом мира М. Карлсеном. Никто не отдавал предпочтения В. Ананду, потерпевшему от М. Карлсена поражение в первом матче. Но вопреки всем прогнозам победил В. Ананд, который заявил: «Не могу объяснить своего падения и своего взлета».

ДОПИНГ И ШАХМАТЫ

В настоящее время спортсмены-профессионалы и даже любители испытывают на тренировках и соревнованиях колоссальные физические и психоэмоциональные нагрузки. Чтобы добиться рекордных показателей, призовых мест, скорейшего функционального восстановления без ущерба для здоровья, спортсмены вынуждены прибегать к спортивной фармакологии. На олимпиаде в Сиднее 600 спортсменов (112 из США) имели справки, что больны астмой и употребляют от астматических приступов лекарства, которые одновременно являются допингами.

500 препаратов попадают под определение допинга. Более 10000 названий препаратов- синонимов этих лекарств. Под допингом понимают «биологически активное вещество, искусственно повышающее спортивную работоспособность, применяющееся в тренировке и соревнованиях с побочным эффектом на организм и обнаруживаемое специальными методами» (определение проф. Рошен Сейфулла — заведующего лабораторией клинической фармакологии и антидопингового контроля Московского центра спортивной медицины). Для анализов

выявления допингов в организме человека используют самые современные спектрометры. К запрещенным препаратам относятся анаболические стероиды-производные мужского гормона тестостерона, увеличивающие мышечную массу тела. Их применяют 90% мужчин-тяжелотеловиков и 20% женщин, 78% футболистов, 40% бегунов-спринтеров.

Запрещена аутогемотрансфузия — переливание собственной крови для стимуляции кислородного обмена, повышения выносливости организма. Не разрешается прием мочегонных, стимуляторов, наркотиков. 60% игроков высшей баскетбольной лиги США курят марихуану. Парадоксально, но капли эфедрина от насморка относятся к допингу, как и некоторые препараты, используемые при простуде.

Следует признать, что в большом спорте были и всегда будут допинги. Поэтому федерации, особенно по циклическим видам спорта стараются всякими способами скрыть употребление спортсменами допингов. Штрафы до 100000 долларов, дисквалификация на годы от участия в соревнованиях, не могут в полной мере решить эту проблему. Лэнс Армстронг, выдающийся велосипедист, 7 раз выигрывавший «Тур де Франс» был пожизненно дисквалифицирован в 2012 г. Приходится констатировать, что в спорте высших достижений скорее можно услышать не принимал или применял, а попался или не попался.

Н. Дурманов, руководивший в прошлом антидопинговой службой, заявлял, что у тренеров полная безграмотность в этом вопросе. (15.02.07.) И в 2016 г. грянул гром. Многие спортсмены были уличены в применении милдроната и российская сборная по легкой атлетике не была допущена на олимпиаду в Бразилию.

Существуют 114 видов спорта. Среди них есть экстремальные, с большим риском получения травм, вплоть до смертельного исхода (горнолыжный спуск со скоростью 140 км. в час, автогонки, альпинизм, парашютный спорт и др.) Ведущий гонолыжник мира американец Боде Миллер дал откровенное интервью, в котором заявил, что неоднократно выходил на трассу в состоянии тяжелейшего похмелья и употреблял иногда наркотики. Все спортсмены чувствуют перед соревнованием страх, который парализует нормальную психомоторику. Только тот, кто победит страх в себе в состоянии победить в соревновании. Извест-

но, что стрелки перед соревнованием выпивают по 50 гр. коньяка, «чтобы успокоить нервы».

Если научно будет доказано, что алкоголь в некоторых видах спорта в борьбе со страхом может быть использован, то это будет лучший вариант в сравнении с употреблением допингов и наркотиков. В случае аварийной ситуации космонавтам по инструкции предусмотрено принимать небольшую дозу спиртного. Как тут не вспомнить и фронтовые сто граммов перед атакой в период отечественной войны (1941-1945). Лучший вариант преодоления страха и его вариаций — психорегуляция, от аутогенной тренировки до самогипноза, что давно доказано наукой, но до сих пор с трудом внедряется в спортивную жизнь. Европейский совет по допингам еще в 1963 г. не отнес гипноз к допингам. (Алексеев А. В.. Себя преодолеть.1978, с.54)

Как обстоят дела с этой проблемой в шахматном спорте?

Шахматные соревнования-значительный стресс для играющих. Нужны «железные нервы». «Нечеловеческая игра и нечеловеческая нагрузка — заявили Шилов и Аронян после 7-часовой партии. «На четвертом часу очень уставал, начинал путаться, было далеко не идеальное психологическое состояние». (В. Крамник) Во время турнира «все время стресс, постепенно сон ухудшается и уже ничего не помогает, даже, пиво». (Б. Джобава). Можно привести десятки высказываний самих шахматистов на эту тему, но обрадовало одно, впервые в истории современных шахмат за много-много лет из уст председателя шахматной федерации России, после 40-й олимпиады прозвучало — «Мне кажется, они просто дико, безумно устали... Закончились силы, особенно на матче с Америкой, особенно у Владимира Крамника и Александра Грищука. Честно говоря, Грищука таким усталым я не видел никогда, меня это поразило. Во время эндшпиля с Камским было видно, что он очень-очень устал! И Володя играл заметно ниже своего уровня... Я в первый раз увидел насколько это адский труд и невероятное напряжение». Наконец возникло у шахматного руководства понимание необходимости, по примеру других федераций, привозить со сборной командой специалистов — прежде всего спортивного психотерапевта, массажиста, инструктора физкультуры и тогда не будет у игроков дикой усталости.

Каждая страна создает свой институт сборной команды (как выразился И. Левитов). Армения предпочитает иглотерапевта, китайцы смазываются стимулирующими кремами. И уже С. Рублевский отдельно благодарил массажиста за помощь после олимпиады в Норвегии в 2014 г.

В последние годы нагрузка в шахматном спорте возросла настолько, что игроки впадают в измененное состояние сознания (транс), теряют сознание (обмороки) и даже умирают во время игры. Отсюда потребность в использовании биологически активных препаратов для активации умственной активности и скорейшего восстановления сил после игры.

О допинге в шахматном спорте. Киевский адвокат Г.И. Гинсбург, представлявший интересы Р. Пономарева в несостоявшемся матче с Г. Каспаровым, ссылаясь на Сильвио Данаилова, заявил, что всему шахматному миру известно, что Каспаров принимает допинг, однако ни разу не проверялся. (Новости недели.4.12.2003.) В. Иванчук не являлся на контрольное обследование и все сходило с рук. Несмотря на заявление К. Илюмжинова (1.08. 2007), что в ФИДЕ есть антидопинговый департамент и проверяют в крови допинг на крупных соревнованиях-неясно какой допинг можно искать у шахматистов? Проблема допинга у шахматистов нигде по научному не обсуждалась. В ней много неясностей и противоречий. Если разрешается за 6 часов игры выпить 4 чашки кофе, 2 чашки кока-колы, то как трактовать это противоречие. В кофе есть стимулятор-кофеин. Все ветераны, а в настоящее время и более молодые люди принимают лекарства, поливитамины, пищевые добавки. Кто за этим следит? Борис Кутин (Словения) глава апелляционного комитета ФИДЕ заявил о допинг-контроле. «Это какая-то загадка для меня. Для чего нужно проверять гроссмейстеров. Где список запрещенных препаратов, которые они не могут применять? И что мы должны делать в случае выявления запрещенного вещества в их организме. Эти вопросы до сих пор никак не прописаны в правилах проведения турниров».

Поэтому прав Г. Каспаров, когда в 2002 г. на пресс-конференции заявил — «Я против допинг-контроля, и если бы мне выпало сдавать

пробу, то я бы отказался. Не хочу быть похожим на дурака, поскольку нет сведений о лекарствах, которые повышают умственные способности человека. Шахматы-не тот вид спорта, где применим допинг-контроль в своем первоначальном значении! «Г. Каспаров неправ, когда утверждает, что нет сведений о лекарствах, повышающих умственные способности человека. Их десятки.. И без них современному человеку уже не обойтись. Видимо, в шахматном спорте допинг-контроль невозможен. Питание шахматиста в условиях стресса, употребление пищевых добавок-требует научных исследований и обсуждений как и питье и питание во время турнирной партии. Самостоятельная проблема- алкоголь и шахматы. В октябре 2012 г. в интернете на сайте CHESSPRO.RU была опубликована статья гроссмейстера Адриана Михальчишина «А у нас режим», в которой впервые открыто в печати были названы российские гроссмейстеры-алкоголики: Холмов, Лутиков, Штейн, Выжманавин и др. В прошлом — Чигорин и Алехин.

Поражает эпизод, когда Гедеон Штальберг и Марк Тайманов, которые должны были играть между собой в очередном туре, решили вместе пообедать до игры и первый выпил бутылку коньяка и 4 бутылки пива. На 4 часу игры в безнадежном положении Штальберг как-бы проснулся и заиграл в «бисову силу» и Тайманов с трудом сделал ничью. Сколько выпил Тайманов — не было указано. Позорно, но факт, когда тренер, выехавшей за границу студенческой сборной команды, все дни проводил в запое. Таким образом, проблема алкоголя и шахматного спорта тоже должна быть внесена в регистр медико-психологических проблем шахматного спорта.

ПРЕПАРАТЫ «Д-Р НОНА» В ШАХМАТНОМ СПОРТЕ

Соревнования квалифицированных шахматистов всегда, в разной степени, нервно-эмоциональный стресс. Точная диагностика фиксирует состояния утомления или переутомления, дизадаптационные субневротические и невротические реакции. У взрослых шахматистов, как про-

фессиональная патология лиц умственного труда, выявляются нарушения сосудистого тонуса с венозным застоем. С возрастом возрастает риск возникновения ишемической болезни сердца (ИБС), гипертонической болезни, нарушений мозгового кровообращения. Врачебно-психологический контроль в шахматном спорте рекомендует для игроков гигиенически обоснованный режим дня и тренировок, с обязательной двигательной активностью, специальной спортивной психотерапией и антистрессовым питанием. В питании шахматистов важная роль должна принадлежать биологически активным добавкам, которые выпускаются во многих странах. В 2005 г. на конференции в Тель-Авиве был представлен доклад об использовании препаратов «Д-Р Нона» сборной России по дзюдо. Результаты были положительные. Поскольку препараты хорошо зарекомендовали себя в широкой медицинской практике, в отличие от многих других биодобавок, я решил проверить их в шахматном соревновании на себе в 75-летнем возрасте.

За 11 дней до соревнования (первенство Израиля для ветеранов 2008 г.) был начат прием БАД: равсина, лавсина, шокосина, супсина, даксина, ямсина. В первой половине дня употребляли чай гонсин. Прием препаратов продолжался еще неделю после соревнования.

До соревнований, во время турнира, после турнира регистрировались физиологические показатели: артериальное давление, пульс, насыщаемость крови кислородом. Из психологических показателей был выбран самый информативный при утомлении тест на переключение внимания (проба Шульте), фиксирующий одновременно оперативную память, психическую выносливость.

В турнире ветеранов, в котором автор участвовал в 4 раз, им был показан лучший результат за все годы. Будучи по рейтингу последним-тридцать восьмым, автор в итоге разделил 21–25 место.

Субъективные ощущения позволяли говорить о повышении общего жизненного тонуса, самочувствия, настроения. Ночной сон стал более цельным отрезком времени, с меньшим количеством пробуждений. Потребность в дневном сне и еде снизились. Во время игр менее выражено чувство тревоги, страха перед заведомо более сильным противником. В игре стал более спокойным, что способствовало умствен-

ной деятельности. Обидные поражения в выигрышной позиции переживались также спокойнее. Вне игры также увеличилась умственная работоспособность. «Тянет к столу» заниматься целенаправленной деятельностью. Победа в партии ощущалась более сочно, как успешное публичное выступление лектора, артиста, с легким возбуждением, побуждающим к дальнейшей деятельности.

Насыщаемость крови кислородом колебалась в пределах нормы. Артериальное давление и пульс поднимались до игры как стрессовые, адаптационные реакции и восстанавливались быстрее после игры по сравнению с прошлыми турнирами. Выполнение теста Шульте соответствовало высшим показателям для водительских профессий, где переключаемость внимания является профессионально необходимым качеством. В результате исследования можно сделать главный вывод — применение препаратов «Д-р Нона» является целесообразным в спортивной деятельности квалифицированных шахматистов.

ГИПНОЗ В ШАХМАТНОМ СПОРТЕ

В одном из интервью Е. Бареев говорил «Я пытался гипнотизировать своего соперника, пойдй ж5, пойдй ж5, давал импульсы Петеру, но он не поддался. Я, может быть, не очень хорошим гипнотизером оказался» И действительно, Е. Бареев оказался не только плохим гипнотизером, не понимающим сути этого явления, но и плохим старшим тренером сборной России, когда формулировал требования к кандидатам в сборную, где ни словом не обмолвился о психологической подготовленности кандидатов. Неудачные выступления сборной команды вызвали резкую критику специалистов. То, как пытался гипнотизировать Е. Бареев, скорее можно отнести к попытке телепатического воздействия, одного из феноменов парапсихологии-мысленного контакта между людьми независимо от расстояния.

Поэтому небезинтересно высказывание по этому поводу ведущего шахматного специалиста М. Дворецкого: «Не будучи специали-

стом в вопросах воздействия на психику выскажу свое мнение просто с точки зрения здравого смысла. Гипноз, как известно, явление объективно существующее, однако не думаю, что психологи способны во время игры загипнотизировать шахматиста и заставить его подчиняться приказам. Все же полагаю, что влиять на состояние участников они могут. И дело не только в чисто психологическом эффекте от того, что шахматист видит человека, которого опасается и это портит ему настроение. Мне кажется, попытки влияния извне могут создавать в мозгу помехи- своего рода «шум», что сбивает концентрацию внимания, повышает утомляемость и тем самым осложняет принятие верных решений. Думаю, такого рода воздействие вполне реально».

И действительно, в настоящее время, в 21 веке в России частично снята тайная завеса с парапсихологических явлений. В КГБ работают 6 человек с телепатическими способностями, ясновидящие, которые с эффективностью 90% обнаруживают исчезнувших, похищенных, погибших людей, местонахождение потерпевших аварию самолетов и т. п. Эти 6 человек были отобраны для работы из 10000 кандидатов, считавших, что у них есть экстрасенсорные способности.

Стали проводиться телевизионные конкурсы для лиц, считающих себя экстрасенсами. Но до сих пор некому привлечь победителей этих конкурсов к исследованиям в шахматном спорте — проблемам шахматного мышления, предвидения, измененного сознания и т. д.

Только Тофик Дадашев, работавший с Г. Каспаровым в претендентских матчах, имел экстрасенсорные способности и был для него спасителем, талисманом, «гуру». Даже проигрывая, при счете 0:5 «Каждый раз, общаясь с Тофиком Дадашевым, я ощущал прилив сил и веру в достижение конечной цели» (Г. Каспаров).

Т. Дадашев, известный в мире медиум, парапсихолог, экстрасенс, предсказатель, сам в шахматы не играл, не разбирался в них, но помог Г. Каспарову стать чемпионом мира.

В Израильской газете «Вести» (28.12.2000) он дал интервью Владимиру Ханелису, корреспонденту «Вестей» в странах СНГ. Оно мало кому известно. Привожу полностью часть интервью, посвященную шахматам.

«Я помог Гарри стать чемпионом мира в трех матчах. На Московском чемпионате, когда счет стал 4:0 в пользу Карпова (а игра велась до шести очков), мне доверительно сообщили: «Каспаров просит вашей помощи — психологической». Мы не были до этого знакомы. После некоторых раздумий я согласился. По трем причинам: во-первых, Каспаров представлял Азербайджан, а я родился в Баку, во-вторых, человек попал в тяжелейшее положение, и в третьих, мне самому все это было очень интересно. Я сказал Каспарову: «Я помогу, когда счет станет 5:0» Гарри спросил: «Почему не сейчас? При счете 5:0 я не начну следующую партию!» «Не волнуйтесь, вы не проиграете матч. Тогда у вас не останется ничего, кроме надежды и веры в меня. А именно это мне и нужно» Ход матча изменился. Каспаров точно выполнял мои советы. Я подсказывал ему, какую выбирать тактику в той или иной партии, и предугадал результаты всех партий. Когда счет стал 5:2, я позволил Каспарову и сказал, что уезжаю. Он спросил: «Вы меня бросаете?» Я ответил: «Нет, следующую партию вы выиграете, а матч остановят». Во втором матче ко мне обратились за помощью друзья Каспарова, когда счет был 2:1 в пользу Каспарова. Матч он выиграл и стал чемпионом мира. В третьем матче я помог Каспарову в решающей 22-й партии. Это было после трех его поражений подряд. Я помогал Каспарову в 48 партиях, и ни одну из них Гарри не проиграл». Механизмы своего воздействия Дадашев не раскрыл и может не мог, но подтвердил необычность, еще не познанных наукой парапсихологических явлений. Но гипноза Дадашев не применял.

Владимир Зухарь, как психотерапевт, помогал Карпову, не имея экстрасенсорных способностей, но нигде не просочилась информация о применении им гипноза.

Рудольф Загайнов, психолог, работавший со многими спортсменами, в том числе и с шахматистами, также (если судить по многочисленным публикациям) не применял гипнотическую психорегуляцию в кризисных ситуациях у спортсменов.

Результат шахматной партии, где взаимодействуют две биосоциальные системы, десятки изменчивых факторов, порой не предсказуем.

Психическая деятельность человека состоит из осознаваемой и неосознаваемой сфер мозговой активности. Самым эффективным методом познания неосознаваемой деятельности мозга признан гипноз. Существует огромное количество литературы по гипнозу. Гипноз является четвертым измененным состоянием сознания кроме сна, сновидения, бодрствования. Гипноидное состояние сознания возникает у человека примерно через 1,5 часа в суточном цикле времени и длится 10–20 минут, являясь резервным состоянием психики, улучшающим ее деятельность. В 1921 г. И. П. Павлов выступил в отделении физико-математических наук Российской академии с сообщением «О так называемом гипнозе животных». Энергичными действиями (опрокидывание на спину) животное приводится в неестественное положение и удерживается некоторое время, после чего животное может пребывать в нем часы неподвижно, не оказывая сопротивления. В чем биологический смысл этого явления? В самоохранительном рефлексе задерживающего характера. Шанс остаться живым перед враждебной силой — в неподвижности. Затем животное переходит в сонное пассивное состояние. Это задерживание есть частичный, локальный сон. У человека может наблюдаться такое же оцепенение как у животных. Гипноз у разных людей выражается в разной степени. Это нормальное свойство человеческой психики и объясняется внушаемостью. «Внушаемость это наиболее упрощенный типичнейший условный рефлекс человека» (И. П. Павлов)

10% людей безоговорочно верят в порчу и сглаз. Родители и дети, начальник и подчиненные, учитель и учащиеся — между ними идет постоянный процесс информационного взаимодействия, преимущественно, словесного. Слово у человека как реальный условный раздражитель может вызывать более сильную ответную реакцию, чем реальный физический раздражитель. Условный рефлекс на словесный раздражитель очень стойкий. Раздражителем является семантика (смысл), а не сонорика. Словом «спать» в определенных условиях можно вызвать в коре головного мозга частичное торможение, внушенный сон с эндокринно-вегетативными сдвигами, какие бывают в естественном сне. В случае самовнушения (внутренняя речь) можно вызвать ана-

логичные реакции. Становится понятным, что словесное внушение на фоне релаксации, мышечного расслабления, сонливости, может привести к гипноидному изменению сознания.

Напомним, что измененное состояние сознания вызывают наркотики, голотропное (учащенное) дыхание, химические препараты, алкоголь, галлюциногенные грибы, сенсорная депривация, религиозные обряды, прослушивание музыки, медитация, пиковые переживания в спорте, гипнотический транс, аутогенная тренировка. У многих выдающихся артистов К. С. Станиславский подметил «секундные помешательства», измененные состояния сознания, которые помогали им творить на сцене. Одной из фаз измененного сознания являются грезы, часто наблюдающиеся у детей в сказочных историях. В дошкольном возрасте в состоянии тревоги продуцируются иллюзии, тактильные и зрительные галлюцинации, которые встречаются в старшем возрасте нечасто. ИСС в дошкольном возрасте способствуют быстрому и прочному усвоению детьми получаемой от взрослых информации. В период тревожной напряженности в обществе в сознании людей возникает повышенная внушаемость и вера в чудеса, магию, колдовство, НЛО и др. 65% населения положительно относятся к публикациям на эти темы.

Явление гипноза не исчерпаемо до сего времени, о чем свидетельствует «феномен А. М. Кашпировского», не получивший достаточного научного объяснения. Психофизиология человеческого восприятия, воображения исследована еще мало и неглубоко. Космонавт Севастьянов В. И., пролетая над г. Сочи неоднократно уверял, что видит свой дом, хотя по законам физики это было невозможно. В Корчной в претендентском матче подходил к судьям и спрашивал, находясь, видимо, в измененном состоянии сознания, может ли он сделать рокировку. В 1909 г. на международном турнире в Петербурге С. Тартаковер, отойдя от своего столика и направляясь к выходу из зала, нечаянно задел салфетку графина с водой, стоящего на маленьком столике. Графин упал на пол и разбился. Все игроки вскочили и прекратили на минуту играть. Только один игрок — Бирн, возле столика которого разбился графин, продолжал невозмутимо сидеть, обдумывая очередной ход. Он

не слышал звона разбитого графина. Когда человек смотрит, но не видит, слушает, но не слышит, — значит он находится в измененном состоянии сознания, в гипноидном состоянии, тормозном процессе, в парадоксальной фазе корковой деятельности, без ответной реакции на сильный посторонний раздражитель. В данном случае можно говорить о глубокой концентрации его внимания, о высоком уровне его помехоустойчивости, что всегда является для шахматиста полезным качеством. К сожалению, такие факты часто ускользают от внимания тренеров, других специалистов, шахматных журналистов и наука остается без сырья для своих исследований.

Гипнотическое внушение есть ведущая из 200 психотерапевтических методик, с помощью которой эффективно излечиваются многие виды патологии у человека. Но уже с 50-х годов прошлого века было доказано положительное влияние применения вариантов гипнотического внушения и самовнушения (аутогенной тренировки) у здоровых людей. Защищались диссертации по этой теме в промышленности, торговле, педагогике, юриспруденции, искусстве, военном деле, спорте. 7 минут занятий АТ сохраняют на 5–6 часов работоспособность у операторов в военных условиях. Космонавт В. Коваленок в 140-суточном полете применял аутогенную тренировку (АТ), внушал себе гравитацию, не чувствовал невесомости, отлично творчески работал. Остался при своем весе после полета.

Большая заслуга во внедрении психомышечной тренировки в спорте принадлежит Л.Д. Гиссену и А.В. Алексееву. Для 28 видов спорта были составлены варианты АТ. (А.Т. Филатов. Глава «Психогигиена, психопрофилактика и психотерапия в спорте» в «Руководстве по психотерапии» под редакцией проф. В.Е. Рожнова, 1979.)

Но только в 1997 г. была защищена первая кандидатская диссертация по педагогике, имеющая отношение к спортивной психотерапии в шахматном спорте. (Тони Найдоски. «Психорегуляция как метод повышения эффективности тренировочной деятельности юных шахматистов».

В шестидесятые годы прошлого столетия психотерапевт-гипнолог В.Л. Райков показал, как под влиянием гипнотического воздействия

усиливаются и развиваются творческие способности студентов-художников, музыкантов. Интересен эксперимент, проведенный В. Райковым совместно с М. Талем. В. Райков ввел в гипнотическое состояние любителя шахмат, внушив ему, что он чемпион мира Пол Морфи. Новоявленный чемпион согласился играть с М. Талем только за 100000 долларов. Врач вручил ему пустую бумажку, как гонорар. Они сыграли 3 партии, которые выиграл М. Таль. Играя с тем же противником вне гипнотического состояния, М. Таль констатировал, что играл с ним значительно более слабый противник. (Салли Ландау. Любовь и шахматы. М. 2003). Таким образом, было доказано, что гипнотическое внушение улучшает работу мозга. И еще один интересный эксперимент с детьми. Начинающих шахматистов посадили играть матч на 6 досках с юными перворазрядниками. Можно догадаться, что счет был 6:0 в пользу перворазрядников. Потом начинающим внушили с помощью гипноза, что они мастера спорта, считают на 10 ходов вперед и должны обыграть слабаков (тех же перворазрядников). Так и получилось, с тем же счетом 6:0 выиграла начинающие, которые считали дальше соперников, не зевали и меньше ошибались. (П. Лобач. Методика преподавания шахмат. Саратов. 2011).

В восьмидесятые годы прошлого столетия я применял гипнотическое внушение у детей, имеющих отклонения в развитии и здоровье, преимущественно, у умственно отсталых. Итогом работы было образование впервые отдельной секции по психотерапии в дефектологии на X научной сессии по дефектологии, проходившей в Москве 18–20 апреля 1990 г., на которой выступили 19 докладчиков. В 1992 г. был издан сборник докладов (Психотерапия в дефектологии. Сост. Н. П. Вайзман. Просвещение.1992.) В те же годы я начал применять гипнотическое внушение в работе с подростками-шахматистами в Московском дворце пионеров и в спортивном интернате в Измайлово.

Переехав в Израиль, уже в 2001 г. я провел несколько сеансов психотерапевтического внушения с гроссмейстерами И. Смириным и Э. Сутовским перед их поездкой на международные соревнования. Э. Сутовский отмечал повышение работоспособности. После тренинга



Психотерапевтический тренинг в г. Хайфы

он 2 часа занимался с тренером и потом, дома еще 6 часов работал с шахматами не чувствуя усталости.

В 2009 г. я работал психологом в шахматном клубе г. Хайфы и проводил психотерапевтический тренинг в группе детей-шахматистов 8–10 лет. Занятия проводились до или после тренировки один раз в неделю. Стабильно группу посещали 5 человек. В результате занятий у детей уменьшилась сонливость в игре, стали спокойнее во время игры, перестали плакать после поражений, уменьшилось двигательное беспокойство во время игры, навязчивости (грызение ногтей, мигание веками). У некоторых исчез навязчивый кашель. Родители отмечали, что дети стали спокойнее в игре, не переживают поражения как раньше. Тренинг улучшил функциональную способность мозга. Подвижность нервных процессов — важное качество шахматиста. Исследование динамики нервной деятельности с помощью теста Рубина (лицо молодой и старой женщины) показало увеличение переключений восприятий за одну минуту вдвое (от 16 до 34 переключений, от 9 до 20). Хорошая переключаемость нервных процессов не увеличивалась после тренинга. Видимо, есть нормативный предел этого качества (30 переключений до тренинга и 34 после тренинга, на уровне показателей гроссмейстера). Занятия проходили в течение 3 месяцев. К сожалению, эта группа рус-

скоязычных детей распалась по семейным обстоятельствам и занятия больше не проводились.

Более интересным и значимым явилось проведение психотерапевтического внушения с шахматистами-профессионалами с 2013 г. Член женской сборной Израиля гроссмейстер Б. А. 46 лет, испытывала тревогу, что по возрасту не сможет вновь попасть в сборную команду. Во время чемпионата Израиля с ней проводились сеансы гипнотического внушения по скайпу-интернету. По речевому контакту, позе, выражению лица поддерживалась обратная связь с испытуемой. В один из дней скайп работал плохо и сеанс проводился по мобильному телефону. Было проведено 3 сеанса в турнире 9 туров. Сеансы длились 20–25 минут. В итоге, Б. А. заняла 3 место и была включена в сборную команду и играла на командном чемпионате первенства Европы. Наиболее плодотворными тренингами по скайпу явились сеансы с членом сборной Израиля, чемпионом Израиля 2011 г., гроссмейстером Евгением Постным, которому автор помогает в его профессиональной деятельности, в турнирных боях до сих пор. У нас сложились дружеские отношения между «дедушкой и внуком» (85 и 35 лет). Если бы внук не чувствовал пользы от психотерапевтических тренингов (письменные отчеты), то вряд бы тратил время по-пустому. А дед повысил свой уровень игры до кандидатского.

Таким образом, проведение психорегуляции функционального состояния шахматиста на расстоянии (по скайпу) является новым, экономически оправданным методом психологической подготовки игрока к соревнованию.

Поэтому удивляет психологическая неготовность и беспомощность экс-чемпиона мира В. Ананда и его команды в матче с М. Карлсеном в 2013 г., о которой он высказался сам: «У меня не было уверенности в себе, было трудно сохранять концентрацию, после проигрыша в 5-ой партии я не спал всю ночь». Со всеми вышеназванными негативными факторами можно было легко справиться с помощью спортивной психотерапии- методикой гипнотического внушения, которой способен овладеть и тренер и психолог и врач и даже сам шахматист после специальной подготовки и обучения.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЕАНС ШАХМАТИСТА

Если сравнивать воздействие массажа на человека специалистом-массажистом и самомассажем, то сравнение будет в пользу специалиста. Так и в гипнотическом внушении. Самовнушение может вызвать у человека удивительные проявления (артист Ю. Горный), но все-таки оно уступает внушению со стороны, третьим лицом-специалистом-гипнологом.

В нашей схеме сеанса замена слова «ты» на «я» превращает сеанс в самовнушение, которым спортсмену приходится пользоваться чаще из-за отсутствия специалистов.

«Прими удобное положение. Лучше лежа. Голову на подушку. Закрой глаза. Слушай мой голос. Устроились удобно. Ничто не мешает, не волнует, не тревожит, не беспокоит. Хороший спокойный отдых, хорошее спокойное состояние. Приятное чувство покоя. Расслабляются мышцы лица, лоб, щеки, зубы разжаты, мягкие расслабленные губы. Дыхание ровное, спокойное. Расслаблена шея, затылок, плечи, лопатки. Расслабляются руки. Пальцы рук расслаблены. Руки, словно плети, лежат неподвижно и расслабленно. Приятное чувство отдыха, покоя. Расслабляются ноги, пальцы ног, стопы, голени, бедра. Расслабляется живот. Все тело расслабленно. Чувствуешь тепло в расслабленном теле, руках, ногах. Тяжелеют веки, все плотнее закрываются глаза, тяжесть разливается по всему телу, рукам и ногам, не хочется двигаться. Спокойный отдых, спокойное состояние. Ритмично бьется сердце. Ровное спокойное дыхание. С каждой минутой все глубже и глубже погружаешься в это приятное спокойное состояние целебного отдыха и покоя. Четко и ясно слышишь только мой голос в течение всего сеанса. На душе спокойно и легко, отдыхает каждая нервная клеточка, каждый нерв отдыхает. Нервная система набирает сил, энергию, много кислорода. Отдых полезен для тебя, только в спокойном состоянии мозг хорошо работает.

Ты придешь на игру в бодром, жизнерадостном настроении, отличном самочувствии, которые сохранятся до конца дня. Ты уверен в успехе игры. Цель — только победа. Ты непременно должен выиграть.

Мысли текут свободно и легко. Голова ясная, свежая. Варианты расчетов сами приходят в голову. Легко, свободно, быстро. Концентрация внимания оптимальна. Игра для тебя радостное воодушевление, удовольствие, праздник воли и ума. Намеченный план игры выполняешь. Спокойствие, устойчивость в любой позиции, в любой ситуации. Соперник играет хорошо, а ты еще лучше, чуточку лучше. Ты привлек новые козыри — спортивный психотренинг. Повтори про себя 7 раз (это победная цифра) — «Прилив сил и энергии — победное, приятное волнение-голова ясная, свежая». Ты вошел в оптимальное боевое состояние. Внушенный отдых — лучший отдых. Он скажется в игре положительно. Ты продолжаешь отдыхать, набираться сил и энергии. Необычный сон-отдых, целебный, внушенный сон-отдых». 2–4 минуты молчания и продолжение сеанса.

«Наш сеанс-тренинг подходит к концу. Ты хорошо отдохнул и успокоился, набрался сил. Я буду считать от 5 до 1 и ты будешь выходить из дремоты, расслабленного состояния, вялости, целебного сна-отдыха. 5-уходит из тела тяжесть, расслабленность. Нигде ничего не осталось. Все стекает вниз, в пол. Исчезает скованность во всем теле. 4 — Бодрость вливается в тело, можешь пошевелить руками, ногами. Голова становится ясной, свежей. Уходит тепло из тела, рук, ног, хорошо отдохнул, успокоился. 3 — дыхание учащается, мышцы напрягаются, хочется встать, действовать, даже озноб в теле. 2 — ушла дремота, во всем теле легкость, свежесть, возвращается бодрость. 1 — открыть глаза, голова ясная, свежая, глубокий вдох и выдох, чувствуешь себя хорошо, прекрасное настроение, потянуться и улыбнуться».

Сеанс-тренинг-это творческий процесс. Проводящему сеанс нужна теоретическая и практическая подготовка по спортивной психотерапии. Иначе ничего не получится. Некоторые фразы в сеансе можно и нужно повторять. Необходимо менять тембр голоса, его окраску, оттенок, ритм. Я акцентировал в сеансе шахматную специфику. Сон словесно специально не внушался, только покой и отдых, но шахматист будет находиться в легком гипноидном состоянии, неотличимым от состояния бодрствования, что является достаточным для подобного внушения.



Значимость психотерапевтических сеансов-тренингов для шахматистов можно понять на одном примере с моим подопечным. В 2016 г. на первенство Европы в Косово Евгений приехал за 2 дня, после турнира в Норвегии. Чтобы участвовать успешно в таком ответственном соревновании, надо иметь 2–3 недели отдыха от турнирной борьбы. В первых шести партиях Евгений набрал 3 очка. 3 партии белыми выиграл и 3 партии черными проиграл. Это было необычно для него. Мы провели 2 сеанса, перед восьмой и десятой партиями. В оставшихся пяти партиях Евгений также набрал 3 очка-один выигрыш и 4 ничьи. В одной ничейной партии имел выигранную позицию. Не проиграл ни одной партии. Средний рейтинг противников в первых 6 партиях был 2406, во второй пятерке — 2455.

ЭЭГ ИССЛЕДОВАНИЯ В ШАХМАТНОЙ ИГРЕ

Исследование электрической активности головного мозга осуществлялось по диагностической технологии биологической обратной связи (БОС) с использованием аппарата «БОСЛАБ». Биоэлектрическая активность мозга регистрируемая методом электроэнцефалографии, имеет сложную волновую структуру. Спектральный анализ электроэнцефалограммы выделяет основные частотные диапазоны спектра: дельта,

тета, альфа, бета, гамма-ритмы. Диагностике подвергались тета, альфа и бета частотные характеристики головного мозга.

Тета-ритм имеет частоту 4–8 Гц и амплитуду от 20 до 100 мкВ и определяет состояние эмоционального напряжения, релаксации.

Альфа-ритм — имеет частоту от 8 до 12 Гц и амплитуду 50–100 мкВ. Характеризует проявление удовольствия, радости.

Бета-ритм имеет частоту 12–15 Гц. Характеризует умственную активность, работоспособность.

В эксперименте принимали участие гроссмейстер А. Рахманов, игравший вслепую против врача Н. Вайзмана (1 разряд). Игра вслепую была выбрана как дополнительное напряжение для игрока, имевшего рейтинговое преимущество. Эксперимент проводился на кафедре наркологии Российской медицинской академии последипломного образования доцентом, Булатниковым А. Н., записывающим и анализирующим ЭЭГ, при участии педагога-психолога Зарецкого В. В.

Было проведено два сеанса в однотипных условиях. Интервал между сеансами — месяц. Время: январь — февраль 2010 г.

В процессе первого шахматного сеанса у гроссмейстера были получены практически абсолютно синхронные, стремящиеся к нулевому значению по своей амплитуде, результаты активности вышеуказанных частот за исключением периода между 4-й и 10-й минутой игры, когда случайно была создана стрессовая ситуация, связанная с ошибочным расположением фигур на шахматной доске. При этом регистрация этих частот имела достаточную амплитуду при практически сохраняющейся синхронности. Когда на 10 минуте ошибка была ликвидирована, диагностируемые частоты одновременно вернулись к значению близкому к нулевому и оставались на таком уровне до конца сеанса. На 34 минуте, когда гроссмейстером был обнаружен выигрывающий ход, произошел небольшой всплеск альфа активности, что характеризовало получение удовольствия гроссмейстером. Однако ход был недостаточно подготовлен и реализовался только на 44 минуте сеанса. Однако всплеск ЭЭГ частот не был обнаружен и только через небольшой промежуток времени, когда противник признал свое поражение, хотя сеанс еще не был завершен, наблюдался небольшой всплеск альфа активности. По за-

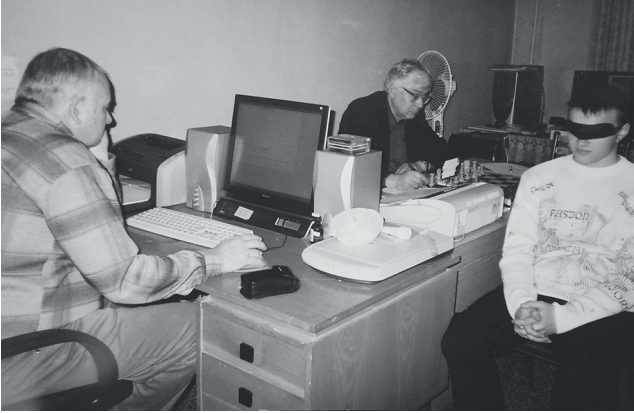
вершении сеанса гроссмейстеру было предложено отвлечься от игры и подумать на абстрактные темы, при этом упомянутые частоты стали выявляться, хотя их амплитуда оставалась минимальной.

Второй сеанс по своим ЭЭГ характеристикам, при внешнем сравнении, абсолютно отличался от первого. Победил гроссмейстер, затратив менее 25 минут. Амплитуда регистрируемых волн находилась в пределах от 10 до 22 микровольт, что само по себе является минимальным значением этих частот. Выявлялась аналогичная первому сеансу тенденция к согласованному изменению этих частот в процессе второго сеанса. При этом альфа и бета ритмы были более синхронны, чем альфа и тета и бета и тета волны. Средние показатели альфа, бета и тета ритмов регистрировались практически в одинаковом значении. Таким образом, можно констатировать, что в процессе проведения двух сеансов шахматной игры (вслепую) была зарегистрирована достаточно выраженная синхронность альфа, бета, тета волновой активности головного мозга, за относительным исключением стрессовой ситуации первого сеанса.

Синхронность (когерентность) — это измерение способности мозга осуществлять внутренний «диалог» между различными его участками, дающее нам представление насколько эффективны согласованность или рассогласованность работы мозга само по себе или при решении определенных задач. Комбинация этих волн и определяет то состояние, в котором находится интеллект. Дефицит синхронности ЭЭГ сигналов может означать, что отсутствует эффективное взаимодействие участков коры головного мозга для выполнения той или иной функции.

По свидетельству самого гроссмейстера он не испытывал трудности от самой игры. Очевидно, если шахматист во время игры будет испытывать затруднения, то у него будет регистрироваться повышенная бета активность, т. е. активность умственного напряжения.

Кривые биоактивности ритмов мозга шахматиста-гроссмейстера при умственной деятельности имеют высокую синхронизацию, что отражает его отличную работоспособность. Эта синхронизация биоритмов изначально проявляется как образец гармонии, к которому надо



ЭЭГ исследование во время игры в слепую

стремиться. Поскольку он возник не за счет внешнего обучения с помощью тренировок психорегуляции, возможно предположить врожденные генетические корни, что важно для поиска юных шахматных талантов. Такая высокая синхронизация биоритмов, отражающая психическую саморегуляцию отмечалась, для сравнения, у квалифицированных работников федеральной службы безопасности.

Я не привожу в главе таблицы и графики материалов исследования, упрощая содержание исследования для читателей. Полностью материал представлен в статье Вайзмана Н. П., Булатникова А. Н., Зарецкого В. В. «Использование технологий биологической обратной связи в развитии ресурсов психики человека на примере шахматной игры» (журнал «Профилактика зависимостей», 2015. № 1).

Основная жалоба шахматистов связана с плохой концентрацией внимания. Любопытно, что синдром дефицита внимания встречается у 5–7% населения и вызван избыточностью активности тета-ритма и сниженной активностью дельта-диапозона. Тренинг на аппарате «БОСЛАБ» снижает активность тета-ритма и увеличивает активность дельта-диапозона., что улучшает функцию внимания не только по пробе Шульте, но и сказывается на успеваемости школьников и их поведении. Исследования лаборатории компьютерных систем биоуправления НИИ молекулярной биологии и биофизики СО РАМН (Новосибирск)

показали впервые в 1998 г., что в результате тренинга возникает способность удерживать внимание на определенном уровне в течении длительного времени. Человек получает возможность увидеть или услышать сигналы, соответствующие его эмоциональному состоянию, осознанно изменять это состояние в нужном ему направлении. Тренинг по «БОСЛАБ» технологии должен войти в учебно-тренировочный процесс шахматистов для достижения высокой квалификации. Такой аппарат может быть установлен в специально оборудованном кабинете врачебно-физкультурного диспансера и обслуживаться специально подготовленным специалистом. В психической саморегуляции нуждаются не только шахматисты, но и спортсмены всех видов спорта. Тренинги проводятся 2–3 раза в неделю, в течение часа. Необходимо не менее 20 тренингов. За 2 месяца возможно достигнуть того, что иогии достигают этого путем десятилетий упорного труда. Психическая саморегуляция позволяет человеку контролировать свои реакции в ситуации стресса, психоэмоционального напряжения, задействовать оптимальную модель поведения в условиях стресса. Адаптивное биоуправление на аппарате «БИОСЛАБ» позволяет на фоне физиологической релаксации активизировать, усиливать психическое состояние и функции организма.

ЭФФЕКТ КИРЛИАНИ И ШАХМАТЫ

Эффект Кирлиани был открыт в 1939 г. и на основе газоразрядной визуализации позволял видеть ауру человека, энергетическое излучение его чакр, психоэмоциональное состояние. Аппарат газоразрядной визуализации работает в 63 странах. Его стоимость равна стоимости автомобиля и, естественно, он должен применяться в условиях научно-практического учреждения. Прибор «Кроуноскоп» осуществляет цифровое фотографирование или видеозапись. Методика кроуноскопии была применена для исследования студентов в академии театрального искусства Санкт-Петербурга совместно с Институтом мозга

человека Российской академии Наук. Были получены новые данные о творческой деятельности актеров, что имеет отношение и к творчеству шахматистов.

Мы провели кроуноскопическое исследование у двух шахматистов. Разработчики прибора утверждают, что цельность и толщина короны вокруг пальца на снимке является показателем адаптационных свойств испытуемого. Если присутствует разрыв или всплеск в короне пальца, то по его местоположению, используя метод рефлексологии, можно определить, с какими органами связана гипо- или гиперфункция тех или иных органов.

Окружающие нас объекты выделяют в пространство энергетическую информацию. Есть люди, считывающие информацию, предвидя будущее (Ванга, Мессинг). Это экстрасенсы. Один из них — Иуда Виленский, хозяин прибора «Кроуноскопа» проводил исследования у шахматистов.

Шахматист А. К., рейтинг 2280, участвовал в турнире Хайфского шахматного клуба. Перед последним туром был лидером. Стандартные психофизиологические тесты до игры и после нее проводил автор книги. Корректирующая проба и другие тесты показали рост активности психики после игры. Шахматист, выиграв партию, стал победителем турнира и находился в легком возбужденном состоянии, как артист после удачного выступления. Кроуноскопическим исследованием (информативный отчет выдается компьютером на 20 страницах и нет необходимости здесь его приводить) до игры было установлено подавленное состояние у шахматиста. Во время игры аура человека постоянно пульсирует в зависимости от расчетов, планов, самоприказов, выбора алгоритма хода. После игры состояние шахматиста изменилось, прибор зарегистрировал повышение активности в районе эпифиза. Эпифиз (шишковидная железа) в мозге имеет отношение к процессам будущего, предвидения, предчувствия, интуиции, инсайта (внезапной догадки), что составляет сущность шахматной игры. В настоящее время все больше осознается биоэнергоинформационное мировоззрение. Исследование психики кроуноскопической методикой на модели шахматной игры позволит глубже проникнуть в неведомый еще мир психики человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Шахматы — своеобразный вид спорта. Имея двухтысячелетнюю историю возникновения и совершенствования игры, шахматы только в 1999 г. были утверждены как вид спорта. Шахматы — это спорт, наука, искусство, но до сих пор не признается олимпийским видом спорта, что дало бы шахматам ряд положительных приобретений. Смешно, когда керлинг («шахматы на льду» — бегодня со швабрами) признается олимпийским видом спорта, а шахматы не признаются.

В век компьютеризации, когда дистанционное интернет-обучение шахматной игре позволило стать мастерами спорта до 25% начинающих шахматистов по сравнению с 1,5% в прошлом времени до компьютерной технологии (И. Михайлова), когда ФИДЕ проводит в год до 10000 турниров, когда в мире более 1000 гроссмейстеров и 186 шахматных федераций стремятся довести число играющих в шахматы до миллиарда — раздаются голоса, предрекающие через 30 лет шахматам судьбу пашек, ничейную гибель и т. д. (В. Топалов, Р. Касымжанов и др.).

Следует признать, что секундные добавки в регламенте шахматной игры, лишили ее всех перипетий борьбы в настоящем цейтноте, эмоционально-психологической составляющей и дали возможность играть «до утра». Разве это настоящий блиц, когда Гришук и Леко играют 215 ходов в блиц партии? Исчезли призы за красоту партий, за лучшие результаты против призеров, что было в прошлые годы. Убыстрение темпа игры снижает составляющую искусства в шахматах, неблагоприятно влияет на функциональное состояние шахматиста. Требуются специальные исследования и обсуждение данной проблемы. Без медико-психологической комиссии не обойтись.

Психогигиенические основы умственной нагрузки говорят об оптимальном времени «классической» партии — 2,5 часа чистого времени без секундных добавок каждому игроку.

Скандалный случай с заочной ликвидацией женской комиссии в шахматной федерации России показал необходимость переосмысление ее функций, демократизации ее функций, большего участия игроков-профессионалов. Нельзя было допускать, чтобы в нищете доживал

последние годы экс-чемпион мира В. Смыслов. Украинской федерации должно быть стыдно, что чемпионка мира среди людей с ограниченным здоровьем Галина Шляхтич (Киев), не имеет средств на покупку лекарств.

Шахматы — своеобразный вид спорта. В 81 год можно стать чемпионом Швейцарии (В. Корчной), победив значительно более молодых соперников. Ошибочное решение о ветеранах с 50 лет ставит перед ФИДЕ вопрос о его пересмотре и научном обосновании этой проблемы. Без медико-психологической комиссии эту проблему также не решишь.

И. П. Павлов, выдающийся физиолог, говорил, что патологическое позволяет понять, что скрыто в физиологической норме. Патологические проявления встречаются у шахматистов довольно часто, но их не фиксируют, не понимают, потому что они кратковременны и функциональное состояние шахматиста после игры быстро возвращается к норме. Эти псевдопатологические проявления у шахматистов связаны с измененным состоянием сознания вследствие стрессовой нагрузки. Ошибки в игре не шахматного свойства. Решение их за пределами шахматной доски. В них — ключ к пониманию шахматного творчества, мыследействий, парадоксов.

Клинико-физиологический подход в шахматном спорте — это, прежде всего, создание медико-психологической комиссии в федерации, которая сможет взаимодействовать с другими организациями, изучающими мозг человека, с представителями 26 научных дисциплин и защищать здоровье шахматистов врачебным контролем.

29.05. 1983 г. в «Комсомольской правде» была заметка о семикласснице, которая своим взглядом могла усыплять одноклассников. С гипнотическими ее экспериментами познакомились медики и признали у девочки недюженный дар гипнотизера. Мы не знаем дальнейшую судьбу девочки. Было бы неплохо журналистам этой газеты ответить на этот вопрос. Тогда удивляет, что В. Мессинг, присутствовавший на матче Таль — Спасский в Тбилиси и «болевший» за Таля, не смог ему реально помочь. В матче победил Б. Спасский, хотя он чувствовал какой-то дискомфорт в своем состоянии. Вечный вопрос — можно ли

влиять психически на противника, без создания медико-психологической комиссии не решить.

Н. П. Бехтерева говорила, что мозг никогда не будет познан. Но открыть новые страницы в этом бесконечном познании мозга человека — задача психофизиологии и клиники человека. Шахматный спорт — оптимальная модель в познании работы мозга.

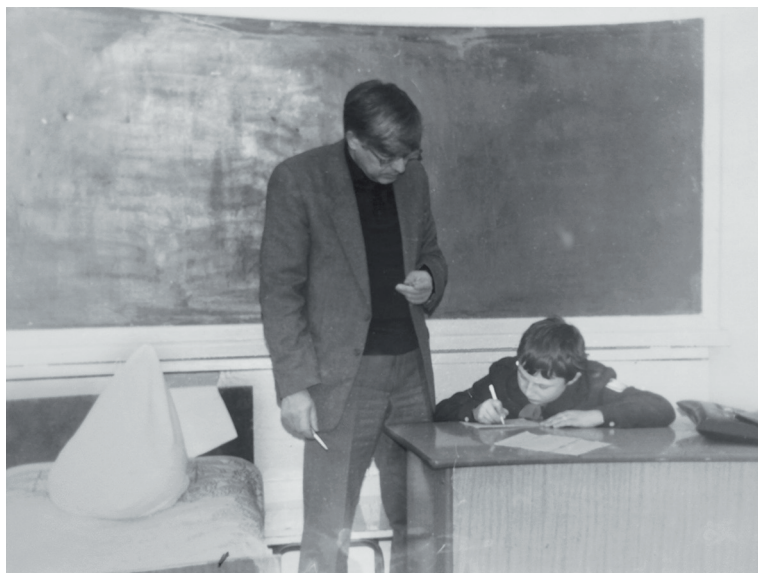
Американец К. Родригес потерял в автокатастрофе 60% мозга. Никаких нарушений в деятельности мозга у него нет. Такие необычные факты, парадоксы требуют своего изучения, также как и парадоксы шахматного мышления.

Еще одно чудо видели миллионы телезрителей 13 ноября 2016 г. Трехлетний москвич Миша Осипов играл в шахматы с легендарным экс-чемпионом мира А. Е. Карповым и решал шахматные этюды. Шахматное мышление мальчика превосходило психофизиологические нормы для этого возраста. Такой ребенок — сверхвундеркинд! Естественно, его развитие и занятия шахматами должны быть под контролем не только ведущих тренеров страны, но и под наблюдением врачей и психологов, научных работников, чтобы вырос здоровый человек — будущий чемпион мира.

ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ



Аутогенная тренировка в классе



Во время сеанса гипноза



Физиологические исследования температуры тела при гипнотическом сеансе

Орешкин

1. Что такое? Что это значит? Как ты понимаешь?

- кошка животное
- холодильник - прибор для хранения продуктов
- ракета устройство для преодоления больших расстояний
- велосипед машина
- барометр прибор для определения влажности
- север одна сторона света
- классная дама
- барышня рабыня
- чиновник служащий
- насмешка злой шутка
- неприятность трудная ситуация
- знамя флаг
- родина место, где человек родился и вырос

2. Какая разница между:

- скупостью и бережливостью скупость - пустое накопительство, бережливость - накопительство разумное
- птицей и самолетом птица - живое существо, самолет - машина
- солнцем и луной солнце - звезда, луна - спутник планеты Земля
- рекой и озером в реке вода протекает, в озере - стоит

3. В данных словах буквы написаны в беспорядке. Не добавляя и не пропуская букв, напиши слова правильно:

- катсан СТАКАН
- угбама БУМАГА

4. Выпиши все слова из колонки тремя группами по три слова в группе таким образом, чтобы в каждой группе было что-либо общее:

- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| плавать | орёл | карась | овца |
| орел | летать | плавать | бегать |
| бегать | вереть | шерсть | шерсть |
| челюя | | | |
| овца | | | |
| летать | | | |
| перья | | | |
| карась | | | |
| шерсть | | | |

5. В каком смысле употребляют эти выражения?

- пламенная речь
- тяжелый человек - человек, трудный в общении
- заняты душой - трудиться
- не все золото, что блестит - не все по форме судить о содержании

6. Заполни недостающие буквы в следующих словах:

РОСА КАМЕНЬ ПОРТФЕЛЬ СЕРЯНО
ИЛО БАРАН ТАКЖЕ ТОЩЕ

7. Заполни пропуски в этих числовых рядах:

27 24 23 20 19 16 15 12 11 8
3 6 7 14 15 20 62 63 126

8. Каков средний рост взрослого человека? 170 см.

Чем объясняется смена дня и ночи? Земля вращается вокруг оси.

Почему нефть плавает на воде? Она легче воды

9. Найди закономерность, которой подчиняются числа в первых двух кругах и укажи недостающее число в третьем круге?



10. Коля и Миша играют в фантики. У каждого было по 27 фантиков.

Они договорились, что в конце каждой игры проигравший будет отдавать выигравшему одну треть того, что он (проигравший) имеет. Коля выиграл первые три игры. Сколько фантиков было у Миши в начале четвертой игры? 8.

11. Даны две фразы. Надо сделать из них вывод:

А. Все металлы - проводники электричества

Медь-металл

Следовательно, медь...проводит электричество

Б. Некоторые грибы ядовиты

Все грибы-растения

Следовательно, все грибы...растения

В. Все белки имеют в своем составе азот

Это вещество не содержит азота

Следовательно, это...не белок

12. Напиши противоположные значения:

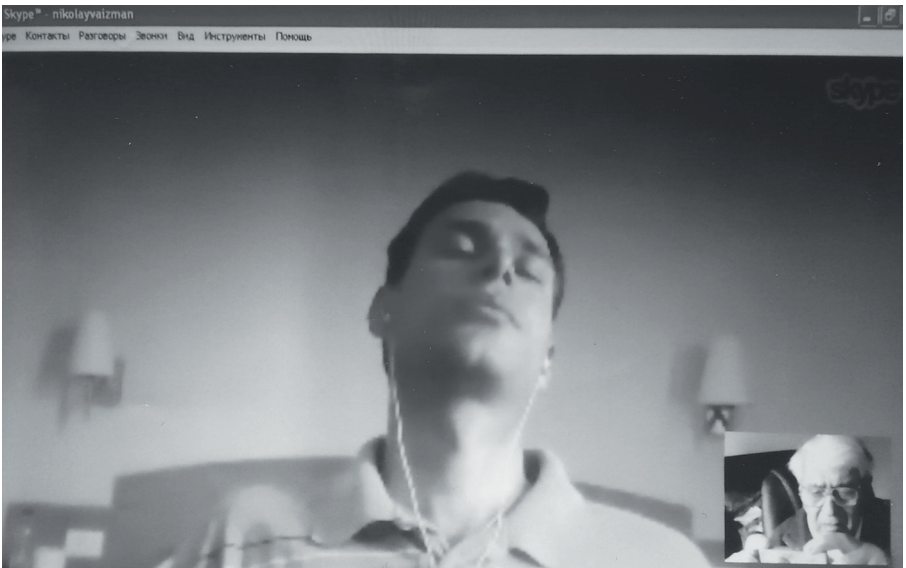
высокий	-	низкий	-	-	-	-	-	-	-
красота	-	уродство	-	-	-	-	-	-	-
внутренний	-	внешний	-	-	-	-	-	-	-
сомнение	-	уверенность	-	-	-	-	-	-	-
помнить	-	забыть	-	-	-	-	-	-	-
осуждать	-	спрашивать	-	-	-	-	-	-	-

Рыбная беда,
Осенью мы все
семьей были на
берегу Березки.
На ~~берегу~~ берегу
заметили, как
до берега, рыбок,
какая рыба спит
и рыбки оже-
жились на бере-
гу. Они почи-
тали. Мы по-
стро начали
собирать рыбок
в ведра и ~~рыбки~~
их перебрали
Перешли урчид

Письмо ребенка
до гипнотического сеанса

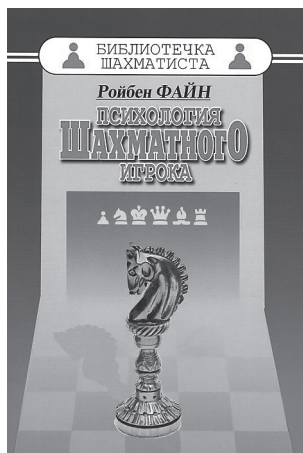
Рыбная беда.
Осенью мы всей семьей
были по реке в лодке.
Вдруг заметили на бе-
регу Березки. Подплыли
к берегу и увидели много
рыбок. Что случилось? Ры-
бка спала. И рыбки оказа-
лись на берегу. Они почи-
тали. Мы быстро нача-
ли собирать рыбок в вед-
ра и переносили их реку
А так мы спасли сотни
маленьких рыбок. 5

Письмо ребенка
после гипнотического сеанса



Психотерапевтический сеанс по скайпу

Издательство “Russian Chess House” представляет



Файн Р., «Психология шахматного игрока.

**Размышления психоаналитика о шахматах и шахматистах»
Москва, 96 стр., мягкий переплет**

Перед вами одна из самых неоднозначных и скандальных книг о шахматах. Автор – один из сильнейших шахматистов своего времени, претендент на мировую шахматную корону. Файн выступает здесь в другой своей ипостаси – известного ученого-психоаналитика,

доктора психологии пытаюсь выяснить, с чем конкретно связаны те или иные мотивы в поведении шахматистов.



**Лысенко С., «Беседы с шахматным психологом»
Москва, 200 стр., переплет**

О психологии шахматной борьбы до сих пор написано до обидного мало. Тем и интереснее будет знакомство с предлагаемой книгой. Ее автор, высококвалифицированный психиатр, психолог и «по совместительству» – сильный шахматист, популярно и доступно ознакомит вас с азами спортивной (шахматной) психологии. С. Лысенко представит целую россыпь новых психотехник, освоение которых благотворно повлияет на Вашу игровую практику, усилит психологическую составляющую вашего шахматного творчества, а также заметно (и главное, быстро!) укрепит психофизическое состояние.

Данное издание объединяет обе ранее изданные книги автора: «Беседы с шахматным психологом» и «Беседы с шахматным психологом – 2». Для широкого круга любителей шахмат и психологии.





Вайзман Николай Петрович (Израиль),
детский психоневролог, психотерапевт, профессор.
Вайзман Н. П., занимался в России исследованиями
детей с ограниченными возможностями интеллекта,
трудностями обучения и воспитания, проводил
приоритетные исследования по психотерапии
умственно-отсталых детей, заведовал кафедрой
реабилитационной педагогики в Институте повышения
квалификации работников образования.
Автор более 100 научных публикаций и 8 книг, серии
учебных видеофильмов. Николай Петрович длительное
время также проводил исследования с юными
шахматистами, ветеранами, с членами сборной команды
Израиля.
Сам участвует в шахматных турнирах. В настоящее
время занимается исследованиями влияния
психотерапии на деятельность шахматистов.

ISBN 978-5-94693-794-8



9 785946 937948

