

Советы родителям.

«Я - маленький шахматист!»

Шахматам лучше всего обучаться в самом раннем возрасте. Шахматы – это прекрасная интеллектуальная игра, развивающая память, мышление, а также умение планировать и принимать решения. Известны случаи очень раннего развития шахматистов. Хосе-Рауль Капабланка, Самуил Решевский, Гата Камский - эти шахматисты начали играть в шахматы в возрасте около 4-х лет. Но ребенок, играющий в шахматы и занимающийся ими, если только он не шахматный гений, остается обычным ребенком. Детям трудно учиться чему-либо более 40-45 минут без перерыва. Они обычно невнимательны, у них нет жизненного опыта и опыта борьбы, они не видят многие варианты. Дети не умеют концентрироваться и не умеют проигрывать. Последнее обстоятельство отвернуло от шахмат много талантливых и умных детей. Если не объяснить ребенку, что умение проигрывать не менее важно, чем умение выигрывать, то рано или поздно этот ребенок, поиграв партию, может вообще бросить шахматы, а потом будет жалеть об этом всю оставшуюся жизнь. Умение быть мужчиной, способность «держать удар» и не плакать после поражения, бойцовские качества, воспитание характера- это огромный отдельный дар и талант, и не все дети ими обладают, и не все дети хотят этому научиться. В детстве всему можно научиться и всему можно научить. Можно воспитать характер ребенка, чтобы он не плакал после поражений, а, наоборот, злился и мобилизовывался. Можно научить ребенка внимательности, усидчивости и умению концентрироваться. Игра в шахматы, решение шахматных задач и позиций тренируют память и воображение, развивают мышление. Все это, с добавлением приобретаемого опыта, позволяет резко увеличивать шахматные и мыслительные способности детей.

Шахматы и физическая подготовка для юного шахматиста.

Для развития юного шахматиста очень важна физическая подготовка. Шахматами занимаются дети, в основном склонные к умственным занятиям, и или вообще не занимающиеся физкультурой и физическим спортом, или занимающиеся ими минимально. Шахматная игра на среднем и, особенно, на высшем уровне требует от организма человека больших физических и нервных затрат. Чтобы сидеть за шахматной доской 3-4-5 часов и напряженно думать, шахматист должен иметь организм, умеющий функционировать в таком режиме, организм, который способен обеспечивать повышенное снабжение кислородом головной мозг. Для этого сердце должно направлять кровь под повышенным давлением и с большей частотой. Также при этом затрачивается немалая дополнительная энергия, теряется вес. Соответственно, шахматист, стремящийся к высшим достижениям, должен уделять должное время и повышенное внимание своей физической подготовке. Ведущие гроссмейстеры, занимающиеся шахматами по 10-12 часов в день, обычно от одного до двух часов ежедневно посвящают физическим занятиям. Для компенсации кислородного голодания, которому подвержен мозг шахматиста во время партии, рекомендуются прогулки на свежем воздухе - до и после партий, особенно решающих, цена которых может быть высока, и во время которых от шахматиста может потребоваться напряжение всех сил – и физических, и душевных. Также для поддержания «ясной головы» не рекомендуется сидеть всю партию за шахматным столом, можно периодически вставать и прогуливаться, разминать мышцы, массировать голову и по возможности дышать свежим воздухом. Для юного шахматиста и даже для взрослых очень помогает потребление шоколада!