

УДК 372.86:794

## ПОЛЬЗА ШАХМАТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



### BENEFITS OF CHESS IN EVERYDAY LIFE

#### **Питкин В.А.**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

#### **Иващенко С.С.**

студент группы 23-К-КБ1,  
Институт пищевой и перерабатывающей промышленности,  
Кубанский государственный технологический университет  
iva.serz@yandex.ru

**Аннотация.** Шахматы – это древняя игра, которая играет важную роль в культуре многих народов и способствует развитию интеллектуальных способностей, таких как логическое мышление, стратегическое планирование и концентрация внимания. Исследования показывают, что занятие шахматами может улучшить академическую успеваемость и развить учебные навыки. В статье рассматривается влияние шахмат на когнитивные навыки, психологическое благополучие, образовательную сферу, здоровье и социальные навыки, а также их практическое применение в повседневной жизни.

**Ключевые слова:** влияние шахмат, повседневная жизнь, навык, развитие, шахматы.

#### **Pitkin V.A.**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

#### **Ivashchenko S.S.**

Student of group 23-K-KB1,  
Institute of Computer Systems  
and Information Security,  
Kuban State Technological University  
iva.serz@yandex.ru

**Annotation.** Chess is an ancient game that plays a crucial role in the culture of many nations and contributes to the development of intellectual abilities such as logical thinking, strategic planning, and concentration. Research indicates that engaging in chess can enhance academic performance and foster learning skills. The article explores the impact of chess on cognitive abilities, psychological well-being, the educational sphere, health, and social skills, as well as its practical application in everyday life.

**Keywords:** Influence of chess, everyday life, skill, development, chess.

В течение многих веков шахматы играли значительную роль в культурах народов, представляя собой не только увлекательную интеллектуальную игру, но и мощный инструмент для улучшения интеллектуальных способностей, которые влияют на повседневную жизнь человека. Несмотря на свою древнюю историю, шахматы до сих пор остаются объектом внимания ученых и психологов, поскольку существуют убедительные доказательства их влияния на различные аспекты жизни человека. Исследования показывают, что занятие шахматами способствует развитию логического мышления, стратегического планирования и улучшения концентрации.

Образовательные аспекты шахмат также не следует недооценивать. Исследования показывают, что внедрение шахмат в образовательный процесс может оказать положительное влияние на академическую успеваемость и развитие учебных навыков учащихся. Такие страны как, Армения, Азербайджан, Турция, Испания, Польша, Мексика уже внесли в школьную программу данную дисциплину. В этой статье мы рассмотрим, как шахматы могут положительно повлиять на развитие когнитивных навыков, психологическое благополучие, социальные навыки, образовательную сферу, здоровье и физическую активность, а также их практическое применение в повседневной жизни.

Вопрос о развитии когнитивности стоит очень давно, немецкий философ Георг Клаус говорил о шахматах очень положительно: «По моему мнению, точное логическое мышление легче тренировать посредством шахматной игры (я имею в виду серьезные партии), нежели использовать для этой цели учебник логики. Известно, что человек гораздо охотнее и продуктивнее обучается в процессе игры, чем при ином способе обучения» [1]. Шахматы, неоспоримо, способствуют развитию когнитивных способностей, вызывая изменения в методах принятия решений в различных ситуациях жизни. В процессе игры в шахматы человек начинает логически рассуждать, развивать аналитические навыки, формировать стратегическое мышление и тренировать свою память.

Игра в шахматы требует систематического анализа позиции на доске, что способствует развитию соответствующих когнитивных умений и их последующему применению в повседневной жизни.

Кроме того, очевидно воздействие шахмат на интеллект человека. Шахматы научают размышлять; в процессе игры человек осваивает умение предвидеть результаты своих действий, что оказывается полезным не только в контексте шахматной партии, но и в повседневных обстоятельствах. Влияние шахмат на когнитивные навыки особенно выражено в раннем возрасте, что позволяет детям повышать свою успеваемость в образовательных учреждениях. Многочисленные исследования ученых подтверждают влияние шахмат на когнитивные функции мозга человека. Кривые биоактивности ритмов мозга у гроссмейстера при умственной деятельности имеют высокую синхронизацию, что отражает его отличную работоспособность. Эта синхронизация биоритмов изначально проявляется как образец гармонии, к которому надо стремиться [2].

Корпусный вклад в когнитивные и психологические аспекты личности человека, присущий шахматной игре, наиболее эффективен при её «живом» осуществлении. Взаимодействуя за доской с оппонентом, индивид приходит к пониманию эмоционального состояния и чувств своего соперника. Психологическая диагностика шахматиста эволюционирует по мере времени, поскольку он развивает способность определения силы или слабости хода оппонента. Эта компетенция также оказывает существенное влияние на повседневную жизнь индивида, поскольку каждое его действие аналогично ходу на шахматной доске. Следует подчеркнуть, чтобы занятия спортом приносили максимальную пользу необходимым условием, является регулярность занятий и оптимальность нагрузки, таким образом, правильный выбор методов и организация исследования помогут эффективно развивать духовные черты личности во время занятий физической культурой [3; 4].

Лица, увлеченные шахматной игрой, демонстрируют более высокую способность к быстрому и точному анализу психотипа собеседника в сравнении с теми, кто лишен опыта шахматной практики. Кроме того, игроки в шахматы, общающиеся лично, часто вырабатывают умение интерпретировать язык тела, что способствует более глубокому взаимопониманию.

Физическая активность и занятие спортом способствуют улучшению как умственной активности студентов, так и непосредственно их самочувствию [5]. Психологическая польза шахматной игры проявляется также в её способности оказывать благоприятное воздействие на психическое здоровье. Эта игра может быть эффективным инструментом помощи людям, сталкивающимся с психологическими проблемами, а также тем, у кого имеются расстройства мышления. Впечатляющим фактом является то, что игра, состоящая из 32 фигур и 64 клеток, способна существенно улучшать качество жизни человека.

### Литература

1. Нужны ли людям шахматы? – URL : <https://www.gen64.ru/chess/klaus.htm> (дата обращения 12.12.2023).
2. Танделова И.С. Нейробиологическое исследование активности головного мозга во время шахматной партии / И.С. Танделова // Молодой ученый. – 2023. – № 2(449). – С. 224–225. – URL : <https://moluch.ru/archive/449/98781> (дата обращения 12.12.2023).
3. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов / В.А. Питкин // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 3(44). – С. 75–77.
4. Питкин В.А. Физическая культура и спорт как средство воспитания духовно-нравственной личности / В.А. Питкин, А.М. Барышева, Ю.А. Юшко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 295–299.
5. Питкин В.А. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на неё различных факторов / В.А. Питкин, И.С. Романов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 310–313.

### References

1. Do People Need Chess? – URL : <https://www.gen64.ru/chess/klaus.htm> (date of the application December 12, 2023).
2. Tandelova I.S. «Neurobiological Study of Brain Activity During a Chess Game» / I. S. Tandelova // Young Scientist. – 2023. – № 2(449). – P. 224–225. – URL : <https://moluch.ru/archive/449/98781> (date of the application December 12, 2023).
3. Pitkin V.A. Physical education as a way to overcome stress among students / V.A. Pitkin // Azimut of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 3(44). – P. 75–77.
4. Pitkin V.A. Physical culture and sports as a means of educating a spiritual and moral personality / V.A. Pitkin, A.M. Barysheva, Yu.A. Yushko // Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgaffa. – 2023. – № 6(220). – P. 295–299.
5. Pitkin V.A. Physical and mental performance of students and the influence of various factors on it. / V.A. Pitkin, I.S. Romanov // Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 1. – P. 310–313.