

ПСИХОГРАМА ОСОБИСТОСТІ ШАХІСТА

Надія ВИСОЧІНА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Розглядаються психологічні особливості, які повинні бути притаманні шахісту для досягнення максимальних спортивних результатів. Наведений їх аналіз та систематизація.

Ключові слова: психограма, психологічні особливості, оптимізація спортивних результатів.

Постановка проблеми. Згідно вимог сучасної спортивної психології під терміном «психограма особистості шахіста» розуміється сукупність психічних якостей і особливостей спортсмена, які є притаманними його особистості та складають базові та важливі психологічні властивості. Враховуючи індивідуальні характеристики темпераменту, фізичні параметри та здібності можливо скласти психограму особистості кожного спортсмена.

Для розробки методів психологічної корекції, яка дозволить підвищити спортивні результати шахістів, спортивна психологія вивчає особливості не тільки окремих спортсменів, але й цілих груп, що утворюються залежно від класу майстерності. Як наслідок стає можливим знайти відмінні характеристики, відокремити сукупність особливостей і якостей, притаманних цілій групі спортсменів, як вимог конкретного виду спорту (психоспортограма).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Першим відомим психологом, який підкреслював велике значення шахів для розробки проблем загальної психології є Альфред Біне, видатний французький психолог XIX сторіччя. Його погляди були викладені у праці «Психологія великих рахівників і шахістів» у 1894 році [6].

Розробкою питань психограм шахістів займалася група психологів на чолі з професорами І. М. Д'яковим, М. В. Петровським та П. А. Рудиком, які провели психотехнічні випробовування учасників першого міжнародного шахового турніру у Москві у 1925 році. Результати досліджень вчених були опубліковані в шахових журналах і вже у наступному 1926 році вийшли окремим виданням [3].

За винятком праць цих вчених в історії наукових досліджень шахів не відомо інших наукових праць з даної тематики, чим обґрунтовується вибір літературних джерел, які датуються початком минулого століття.

Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4.6 «Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у галузі фізичного виховання та спорту».

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні особливості особистості шахістів, які сприяють оптимізації їх спортивних результатів.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, експертна оцінка.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані були отримані нами у результаті експертної оцінки, в якій взяли участь 20 спортсменів-шахістів високого рівня майстерності (міжнародні гросмейстери, майстри спорту). В результаті було отримано відповідь на головне питання, яке ми досліджували, – які психічні і фізичні особливості повинні бути притаманні шахісту для досягнення максимальних спортивних результатів.

Аналіз результатів проведеного дослідження дозволив встановити наступне. До найбільш значущих та необхідних складових, що їх виділено значною частиною опитаних відносяться: фізична витривалість та загальний гарний стан здоров'я, стабільний стан психіки або психічна витривалість, високий рівень самоконтролю, концентрація уваги, розвинута пам'ять,

аналітичні здібності, впевненість у собі, комбінаційні здібності, прогнозування, або «позиційне чуття» (рис. 1).

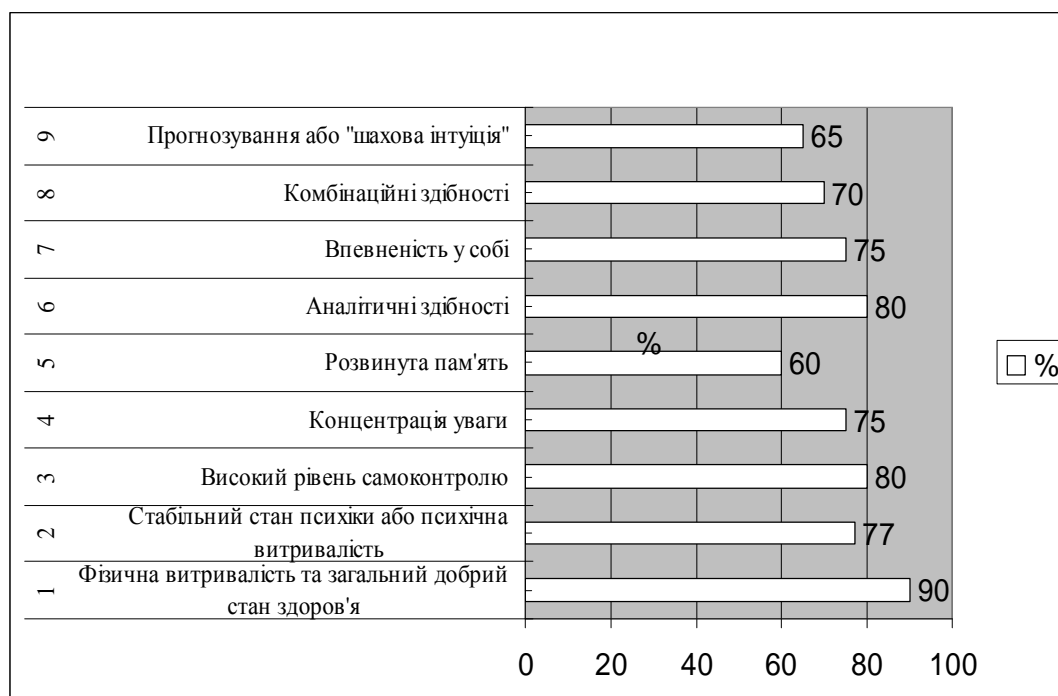


Рис. 1. Психологічні особливості особистості шахістів, що сприяють оптимізації їх спортивних результатів.

1. Фізична витривалість та загальний добрий стан здоров'я. Це найбільш впливовий фактор успішності спортивної діяльності шахістів, оскільки шахова партія триває у середньому від трьох до п'яти годин, а інколи і довше (у турнірах Top-level тривалість шахової партії складає від чотирьох до семи годин). Більшість турнірів відбуваються без вихідних. А кількість турів у середньому складає від 9 до 11. При цьому напруга підвищується з кожним туром. За підсумками експертної оцінки в останній партії шахіст може втратити 1-2 кілограми ваги під час гри. У першому матчі між А. Карповим та Г. Каспаровим на першість світу у 1985 році, який відбувався протягом двох місяців, Анатолій Карпов втратив 25 кілограмів ваги.

Всесвітня Федерація Шахів (FIDE) проводила наукові дослідження по вивченню психофізіологічного стану 100 відомих гросмейстерів після завершення змагань. Дослідження проводилися у Бельгійському науково-дослідному інституті. Було доведено, що незважаючи на малорухомиий стан шахіста під час турнірної партії, спортсмен втрачає енергії не менш, ніж велосипедист чи футболіст.

2. Стабільний стан психіки або психічна витривалість. Шахи – гра «сили характерів». Успішність гри невід'ємно пов'язана з вмінням регулювати свій емоційний стан, стримувати хвилювання та зберігати логічне мислення у складних напружених позиціях. Спортсмен з тренуваною нервовою системою та самоволодінням має пріоритет перед супротивниками під час найбільш престижних та вагомих шахових змагань, які потребують максимальної реалізації внутрішніх резервів.

Головною задачею спортсмена перед змаганням є збереження «нервової енергії» та поступове переміщення з зони «спокою» до зони «мобілізації» [4]. Це передбачає наявність розвинутої психічної саморегуляції у шахіста.

3. Високий рівень самоконтролю. Мімічні реакції шахіста під час боротьби можуть викрити його внутрішній стан та викликати ряд неприємностей, якщо позиція для нього невдала. Наприклад, спортсмен зробив хід, після якого він втрачає фігуру. Завжди присутня можливість, що супротивник цього не помітить, особливо якщо партія триває

довго, та обидва партнера виснажені. Також ця властивість набуває значення у грі в бліц. Небажана мімічна реакція може зіграти роль підказки супротивнику, на що йому потрібно звернути увагу.

4. Концентрація уваги. У процесі гри на шахістів впливає втому, їх пізнавальні психічні процеси зі збільшенням часу на шаховому годиннику погіршуються. Це потребує додаткових зусиль для збереження уваги, яка допомагає зберігати ясність зору та логічність мислення.

5. Розвинута пам'ять. У сучасному шаховому спорті значною мірою зросло значення теоретичної підготовки спортсменів. За останні два десятиріччя з появою персональних комп'ютерів суттєво змінився характер самої підготовки. За цей час з'явилося нове покоління спортсменів-шахістів, результати яких істотною мірою залежать від технічного оснащення. Спортсмену доводиться запам'ятовувати кількість варіантів, що в геометричній прогресії перевищують обсяг інформації, яким володіли його попередники.

Це призвело до того, що спортивними чемпіонами стають значно молодші гравці. Вони мають кращі можливості для запам'ятовування варіантів гри, які вивчались ними під час підготовки. Також це впливає на економію часу під час гри тому, що розвиток дебютної стадії партії займає у середньому 20 % загального часу.

6. Аналітичні здібності. Цей параметр визначає вміння логічно мислити. Для шахіста це наявність схильності виявляти суттєві зв'язки та відносини між різними елементами інформації і використовувати це вміння для досягнення найвищих спортивних результатів.

7. Впевненість у собі – риса характеру, яка є показником високої самооцінки спортсменом своїх особистісних та професійних якостей. Вона забезпечує здатність акумулювати свої психічні резерви у кожному мить шахової гри, що особливо проявляється у партіях з супротивником, який має значну перевагу у рейтингу або спортивному званні і може викликати хвилювання у невпевненій у собі людини та негативно вплинути на результат партії [5].

Найбільшою мірою вагомість даного фактора проявляється перед початком гри та у дебюті. За матеріальної переваги супротивника нестача впевненості може призвести до моральної поразки, коли невпевнена людина здається без боротьби. В той же час, шахісти з високим рівнем самоволодіння можуть активізувати свої комбінаційні здібності і з допомогою тактичної гри змінити ситуацію на дошці на свою користь.

8. Комбінаційні здібності. Їх складовою є раціональне мислення, яке характеризується комбінаційністю та образністю, рахунковими здібностями, прогнозуванням ходів супротивника, тактичними підрахунками. Складність шахової гри ставить людину перед величезною кількістю варіантів та можливостей. Про цю складність свідчить велика кількість можливих комбінацій шахових фігур на 64-клітковій дошці – 10 у 120-му ступені [1].

Науковий діяч і шахіст минулого століття А. А. Смірнов підкреслював, що „комбінація тим тонше, чим багаточисельно, складніше і довше варіанти, що допускаються нею, і ніж менш швидко і вочевидь в ній реалізується перевага" [2,с. 24].

9. Прогнозування, або «позиційне чуття».

Всесвітньо відомий гросмейстер Річард Реті дає цікаве пояснення можливості такого розрахунку. З його точки зору «комбінувати, розраховувати вперед на багато ходів можливо тільки тоді, коли кількість варіантів обмежена», тобто коли ходи одного супротивника примушують іншого до конкретної відповіді (наприклад, при розміні фігур або при оголошенні шаха королю). Тільки в таких випадках можливо дійсно точно спланувати гру на 20 та більше ходів, якщо число варіантів у цьому випадку буває незначним [3].

«Позиційне чуття» має ряд особливостей у порівнянні з розрахунком. Воно охоплює безмежну кількість ходів, що об'єднані загальною ідеєю, без попереднього розрахування цієї послідовності. Факт «позиційного чуття» підтверджується думкою шахістів, аналізом так званої «блискавичної гри», де немає часової можливості встигнути підрахувати варіанти.

«Позиційним чуттям» блискуче володіли видатні гросмейстери Михайло Таль, Леонід Штейн, Віктор Корчної, Гаррі Каспаров, які зауважували, що без наявності «позиційного чуття» неможливо стати чемпіоном світу.

В разі, коли «позиційне чуття» підводить шахіста, виникають негативні моменти, що призводять до неправильної послідовності ходів і, як правило, до поразки.

«Позиційне чуття», яке є важливою формою інтуїтивної діяльності, містить очевидні переваги разом з розрахунком, що систематично використовується шахістами. Воно дозволяє шахістам приймати вдалі рішення під час партії за умови нестачі часу, коли немає можливості підрахувати безліч конкретних варіантів. Шахова інтуїція добре розвинена більшою мірою у спортсменів, які мають широкий кругозір і великий спортивний досвід при високому рівні здібностей.

Ця якість спрацьовує там, де для детального, повного розрахунку не вистачає часу (наприклад, у цейтноті), та не потребує напруження довільної уваги. Але найважливіша властивість «позиційного чуття» полягає в наступному: шахова інтуїція є необхідним елементом знаходження ідеї тому, що детальний розрахунок всіх ходів, поки не виявлена ідея, яка надає ходам форсований характер, недоцільний і навіть часто нереальний. Тому пошуки комбінаційної ідеї й самий заключний момент знаходження її неминуче пов'язані з конкретизацією ідеї шляхом охоплення „позиційним чуттям” основного в наступних ходах.

Висновки

1. Враховуючи колосальні фізичні та психічні навантаження, які отримують сучасні шахісти вищої кваліфікації, якості, які потрібні їм для збереження своїх професійних можливостей невід'ємно пов'язані з фізичною та психічною витривалістю та добрим станом здоров'я. Це – найголовніші фактори, що забезпечують стабільність спортивних результатів.

2. Пізнавальні психічні процеси, такі як мислення, увага, пам'ять, складають базові характеристики і повинні бути гіперрозвиненими для досягнення результатів гротмейстерського рівня.

3. Впевненість у собі є невід'ємною частиною особистості успішного спортсмена, що допомагає шахісту проявляти внутрішні резерви у критичних ситуаціях.

4. Специфічним фактором, який надає перевагу людині над комп'ютером можна вважати «позиційне чуття». Це – особлива якість, притаманна досвідченим спортсменам, яка підвищує ступінь успішності гри за рахунок накопленого багаторічного досвіду та здатності до антиципації.

Список літератури

1. Блюменфельд Б. М. К характеристике наглядно-действенного мышления // Известия АПН РСФСР. – 1948. – Вып. 13. – С. 183.
2. Волькенштейн В. М. Эстетика шахматной игры // Шахматы. 1928. – № 2. – С. 24 – 25.
3. Дьяков И. Н., Психология шахматной игры / И. Н. Дьяков, Н. В. Петровский, П. А. Рудик. – М. : [Б.Н.], 1926. – С. 128 – 129.
4. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
5. Ромек В. Г. Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах : учеб. пособие / под ред. В. А. Лабунской. – М. : Гардарики, 2000. – С. 207 – 225.
6. Binet A. Psychologie des grands calculateurs et joueurs d'checs / A. Binet – Paris: [s.n.], – 1894. – 285 p.

ПСИХОГРАММА ЛИЧНОСТИ ШАХМАТИСТА

Надежда ВЫСОЧИНА

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Рассматриваются психологические особенности, которые должны быть присущи шахматисту для достижения максимальных спортивных результатов. Приведен их анализ и систематизация.

Ключевые слова: психограмма, психологические особенности, оптимизация спортивных результатов.

PSYHOGRAM OF THE PERSONALITY OF A CHESS-PLAYER

Nadiya VYSOCHINA

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Abstract. Psychological features which a chessplayer for achievement of maximum sporting results must possess are examined. Their analysis and systematization is given.

Key words: psychogram, psychological features, optimization of sporting results.