

УДК 794.1+159.9

*Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Аркти-
ческий) федеральный университет имени М. В. Ломоносова»,*

г.Архгельск, Россия,

*Рудаков Иван Максимович, студент 2 курса бакалавриата
ВШИТИАС, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный универ-
ситет имени М.В.Ломоносова»,*

г. Архангельск, Россия

ВОЗДЕЙСТВИЕ ИГРЫ ШАХМАТЫ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

***Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния игры в шахматы на ментальное здоровье студентов. Рассматриваются когнитивные и эмоциональные аспекты воздействия шахмат, включая их влияние на развитие интеллекта, снижение уровня стресса и улучшение социальных навыков.*

***Ключевые слова:** шахматы, ментальное здоровье, когнитивное развитие, интеллект, эмоциональная устойчивость, студенты.*

***Annotation.** The article is devoted to the study of the influence of the game of chess on the mental health of students. The cognitive and emotional aspects of the impact of chess are considered, including their impact on the development of intelligence, reducing stress levels and improving social skills.*

***Keywords chess:** mental health, cognitive development, intelligence, emotional stability, students.*

Введение

Шахматы — одна из древнейших интеллектуальных игр, история которой насчитывает более полутора тысяч лет. Считается, что их происхождение связано с Индией, где игра под названием «чатуранга» появилась в 5-6 веке. В дальнейшем шахматы распространились в Персию и арабские страны, а затем проникли в Европу, где обрели современный облик к 15 веку.

Но также существует другая теория, которая гласит что шахматы были изобретены в Сасанидской Персии. Персидская игра под названием «чатранг» была очень похожа на «чатурангу», а позже она была привезена арабами в Европу.

Благодаря своей универсальности и интеллектуальной глубине шахматы привлекли внимание не только любителей игр, но и ученых. Эта игра требует от участников стратегического планирования, анализа и способности адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, что делает её уникальным инструментом для развития когнитивных способностей и эмоциональной устойчивости. В настоящей статье рассматривается, как игра в шахматы влияет на интеллект и эмоциональное состояние студентов, а также какие сильные стороны личности она помогает развивать.

Влияние шахмат на когнитивные функции

Шахматы являются мощным средством тренировки ума, и это подтверждается многочисленными научными исследованиями. В 2016 году группа исследователей под руководством доктора Фернандо Моралеса из Университета Техаса провела исследование, в котором приняли участие студенты колледжа. Результаты показали, что регулярная игра в шахматы значительно улучшает показатели вербальной и числовой памяти, а также способность к решению сложных задач.

В 2014 году в журнале «Neuroscience Letters» было опубликовано исследование китайских ученых, которое выявило, что у профессиональных шахматистов наблюдается увеличение объема серого вещества в областях мозга, отвечающих за обработку информации и внимание. Это свидетельствует о том, что шахматы не только улучшают функциональные способности мозга, но и способствуют его структурным изменениям.

Одной из ключевых когнитивных способностей, развиваемых шахматами, является способность к стратегическому планированию. Умение предвидеть ходы противника и строить долгосрочные планы помогает студентам улучшать навыки принятия решений не только в игре, но и в повседневной жизни. Например, исследование 2017 года, проведенное в Университете Мадрида, показало, что студенты, играющие в шахматы, демонстрируют более высокие результаты в тестах на критическое мышление.

Шахматы также способствуют развитию навыков решения проблем. Игра требует от участников поиска оптимальных решений в сложных ситуациях, что формирует у студентов аналитический подход к изучению сложных дисциплин, таких как математика, физика и программирование. В 2015 году исследование, опубликованное в «British Journal of Educational Psychology», подтвердило, что шахматные занятия улучшают математические способности учащихся.

Преимущества шахмат для учебы студентов

Шахматы оказывают положительное влияние на академическую успеваемость студентов. Развитие концентрации и внимания, которые необходимы для успешной игры, напрямую переносятся на учебный процесс. Студенты становятся более внимательными на лекциях и способны лучше усваивать информацию.

Кроме того, шахматы учат эффективному управлению временем. Ограничение по времени в турнирах заставляет игроков принимать быстрые и обдуманные решения. Этот навык полезен при сдаче экзаменов и выполнении заданий с жесткими дедлайнами.

Шахматы также способствуют развитию творческого мышления. Игра поощряет поиск нестандартных решений и креативных подходов к возникшим проблемам. Это особенно полезно в таких областях, как инженерия и искусство, где инновационное мышление ценится особо высоко.

Развитие сильных сторон личности

Шахматы развивают такие важные личностные качества, как усидчивость, терпение и уверенность в себе. Процесс игры требует полной сосредоточенности, что помогает студентам улучшать способность справляться с монотонной работой и сохранять мотивацию при выполнении длительных задач.

В 2013 году исследование, проведенное в Университете Торонто, показало, что регулярные занятия шахматами повышают уровень самодисциплины и ответственности у студентов. Они становятся более организованными и способны эффективно планировать свое время.

Кроме того, шахматы способствуют формированию уверенности в себе. Победа в партии часто является результатом кропотливого труда и анализа, что помогает студентам осознать ценность своих усилий. Это, в свою очередь, повышает самооценку и мотивирует к достижению новых целей.

Эмоциональное влияние шахмат

Игра в шахматы может оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние студентов. Одним из ключевых эффектов является снижение уровня стресса. Процесс игры помогает отвлечься от повседневных забот

и сосредоточиться на решении интеллектуальных задач. Исследование 2018 года, опубликованное в журнале «Psychology Today», показало, что шахматы могут служить эффективным средством для борьбы с тревожностью и депрессией.

Кроме того, шахматы развивают эмоциональную устойчивость. Студенты учатся справляться с поражениями, анализируя свои ошибки и делая из них выводы. Это качество особенно важно в условиях современной учебной и профессиональной деятельности, где умение сохранять спокойствие в сложных ситуациях является одним из ключевых факторов успеха.

Шахматы также способствуют улучшению социальных навыков. Участие в шахматных турнирах и занятиях развивает коммуникативные навыки, учит работать в команде и находить общий язык с другими участниками. В 2012 году исследование, проведенное в Университете Оксфорда, подтвердило, что шахматные клубы способствуют социальной интеграции и улучшению межличностных отношений среди студентов.

Но так же хочу добавить, что чрезмерное увлечение шахматами, может наоборот ухудшить эмоциональное и психическое состояние студента. Люди могут настолько погрузиться в шахматы, что начинают пренебрегать важными социальными качествами, такими как учеба, работа, общение с друзьями. Существует множество примеров, когда шахматы негативно влияли на психическое состояние игроков. Известный американский шахматист – Боби Фишер, ставший чемпионом мира в 1972 году. После завершения карьеры начал испытывать паранойю. Многие эксперты связывают это с огромным психологическим давлением и стрессом, испытанным во время профессиональной карьеры.

Первый официальный чемпион мира по шахматам. В последние годы жизни он также сталкивался с психическими проблемами. В биографиях и исторических обзорах, например, в книге "Wilhelm Steinitz: First World Chess Champion", обсуждаются трудности, с которыми он столкнулся.

Шахматы оказывают многостороннее влияние на ментальное здоровье студентов. Эта игра способствует развитию когнитивных способностей, формированию положительных личностных качеств и улучшению эмоционального состояния. Благодаря шахматам студенты учатся эффективно решать проблемы, сохранять эмоциональную устойчивость и добиваться успехов в интеллектуальной и социальной сферах. Научные исследования подтверждают положительное воздействие шахмат на мозг и психику, что делает их ценным инструментом в образовательном процессе.

Однако, несмотря на множество преимуществ, важно осознавать и потенциальные риски для эмоционального состояния. Стресс от соревнований, чувство подавленности от поражений и социальная изоляция могут негативно влиять на психическое здоровье студентов. Баланс между игрой и другими аспектами жизни, могут помочь минимизировать эти риски и сделать увлечение шахматами здоровой и полезной частью жизни.

Таким образом, шахматы приносят значительную пользу ментальному здоровью студентов, если они интегрированы в их жизнь сбалансированно. Осознанный подход к игре позволяет максимально использовать ее позитивные стороны, одновременно снижая потенциальные негативные эффекты.

Использованные источники

1. Влияние шахмат на мышление и мозг. [Электронный ресурс]. URL: https://moluch.ru/archive/521/115067/?utm_source
2. Влияние занятий шахматами на интеллект человека. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026584>
3. Шахматы как фактор развития интеллектуальных способностей студентов. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shahmaty-kak-faktor-razvitiya-intellektualnyh-sposobnostey-studentov/viewer>

4. Wilhelm Steinitz: 1st World Chess Champion. [Электронный ресурс].
URL:https://books.google.ru/books/about/Wilhelm_Steinitz.html?id=7pBXDwAAQBAJ&redir_esc=y