

О. В. Самороднов

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА



О. В. Самороднов

ОСОБЕННОСТИ  
ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО  
ЕДИНОБОРСТВА



СТРАТА  
Санкт-Петербург  
2022

УДК 794.1

ББК 75.58

C17

C17     **Самороднов О. В.**

*Особенности психологии шахматного единоборства /*

Олег Самороднов. — Санкт-Петербург: Страта,

2022. — 306 с.

ISBN    978-5-907476-70-7

Мультидисциплинарный метод, предложенный автором при освещении такого сложного феномена как шахматное единоборство, вполне себя оправдывает в аспекте системного и интегрального подходов, содержащих в себе: последние достижения психологической науки; материалы собственной психолого-педагогической практики автора; а также прогнозы на будущее шахматного спорта. Достаточно доходчиво автором изложены и проблемы стрессоустойчивости и пути формирования индивидуального психофункционального оптимума, исходя не только из Программ подготовки грамотных в теории и практике интеллектуальных единоборств спортсменов, но и ориентируясь на индивидуальные особенности каждого из них.

Этот труд — по сути Научно-Методическое пособие — несомненно явится серьёзным научным вкладом не только в копилку шахматному мастеру, но и в такие отрасли научно-производственного характера как управленческая деятельность, операторский и диспетчерский труд, военно-стратегические программы подготовки групп специального назначения и проч. Книга будет интересна всем поклонникам Каиссы, независимо от возраста и уровня профессионального мастерства.

© Самороднов О. В., текст, 2022

© «Страта», оформление, 2022

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Участие в шахматном турнире всегда стресс. Приходится с ним бороться и шахматисты с малых лет учатся этой трудной науке. Начинается все со «счастливой ручки», которая берется на каждую партию. Она добавляет уверенности в удачном исходе. С возрастом и опытом «модель» усложняется. Важно «правильно» лечь спать, вовремя проснуться и совершить разные «ритуальные» действия. М. Ботвинник называл это способностью к самопрограммированию. Цель одна — подойти к партии в максимально боевом состоянии и показать свою лучшую игру. Но часто случается, что все сделано «как обычно» а энергии нет, или наоборот, она хлещет через край, что тоже плохо. Возникает вопрос, как гарантированно добиться нужного настроя на игру.

Книга, которую вы держите в руках — отвечает на этот и другие сложные вопросы. Книга трудная, написана без скидок на отсутствие образования. Если хотите понять — необходимо через нее прорваться! Сложную тему не всегда можно описать простыми словами. Работа над книгой началась тридцать лет назад. И чтобы она появилась, потребовалось совпадение множества разных условий. Автор выполнил норму кандидата в мастера по шахматам, имел разряды по разным видам спорта. А как писать про спорт и изучать психологию спортсменов, если к спорту не имеешь отношения?



Мы познакомились с Олегом Вильгельмовичем в 1992 году. Я — способный молодой кандидат в мастера и он — увлеченный своим делом психолог. В лаборатории Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта я впервые увидел — как наука занимается шахматистами. Понял, что у каждого шахматиста есть «состояние оптимума» и увидел как оно отражается на приборах. То, что в те годы мне объяснил и показал Олег Вильгельмович, помогало играть лучше. Через 6 лет я стал международным гроссмейстером и, конечно, использовал «наши» наработки.

Эта книга — плод колоссальной работы! Уверен, что многие шахматисты и тренеры найдут в ней много нового и очень полезного! От лица шахматистов позволю себе выразить признательность и благодарность уважаемому Олегу Вильгельмовичу за замечательный труд!

*Международный гроссмейстер*



*А. Д. Луговой.  
Январь 2022 г.*

# ОТ АВТОРА

Эта книга предназначена не только для шахматистов (ознакомившиеся хотя бы с первыми главами её сразу это поймут). Мне хотелось изложить все те наработки, накопившиеся за последние годы, по проблематике саморегуляции и самоконтроля; и выразить их как можно понятнее для всех желающих прочитать эту книгу — независимо от профессиональной направленности или уровня образования. В ряде случаев я вношу необходимые пояснения и расшифровку того или иного «замудрёного» выражения.

Однако, самым востребованным контентом книга явится именно для единоборцев интеллектуальной сферы борьбы. И это не только шахматисты. Это и диспетчеры авиа- и железнодорожных линий, постоянно «борющиеся» с проблемами логистических свойств; это и операторы заводских цехов со сложным циклом производственного процесса; это и работники конвейерных линий, испытывающие на себе перегрузки, вызванные монотонией; водители всех видов транспорта — на земле, в небе и под водой; представители всех видов спорта (и не только единоборств); силовики спец. подразделений и т. д.

Особое значение знаний, изложенных в данной разработке, принадлежит современному бизнесу — особенно управленческому аппарату — сталкивающемуся с ежедневными запросами

маркетинга, менеджмента, прогнозирования рисков, необходимостью предвидения возможных катаклизмов в экономической сфере того или иного сектора или влияющих на нормальное течение экономики факторов извне: мировых изменений рыночных требований, международных конфликтов, стихийных бедствий или общепланетарных эпидемий.

В любом случае из всего перечисленного вытекает главная, доминирующая идея — необходимо формировать системный тип мышления, чтобы успешно исполнять свои функциональные обязанности. Не менее важно при этом сохранять свой индивидуальный психофункциональный оптимум и постоянно повышать стрессустойчивость. Вот обо всём об этом, в принципе, и есть данная книга.

Разумеется, я очень надеюсь на те времена, когда будет возможность создания некоего Центра по коррекции нарушенных функций у детей и взрослых, таких как неусидчивость, рассеянность, «разбегание мыслей» и неумение сконцентрироваться в нужный момент, неумения ставить чёткие и конкретные цели, задачи, формировать планы и разрабатывать алгоритм их достижения; а для этого надо научиться выделять главные, значимые факторы и отодвигать на задний план второ- и третьестепенные. Необходимо выработать навыки самостоятельно решать задачи в сложных жизненных позициях, не впадая в панику и сохраняя полное самообладание. Вот для этого будет очень полезно в качестве такого тренажёра сначала использовать навыки решения позиций на шахматной доске.

Автор выражает искреннюю благодарность всем тем, с кем довелось общаться и получить ценные советы как в сфере особенностей самой шахматной борьбы: международным гроссмейстерам *Леониду Григорьевичу Юдасину*, *Алексею Дмитриевичу Луговому*, мастерам *Максиму Викторовичу Новику* и *Сергею Дмитриевичу Ионову*, оставивших свои показатели

*От автора*

в процессе диагностических испытаний (которые были и остаются *эталонными* в их *интегральном* выражении); а также добрыми словами вспомнить прекрасных тренеров-преподавателей, от которых я узнал множество важных нюансов этой сложной педагогической деятельности: *Галину Абрамовну Нейзберг, Владимира Фёдоровича Шушпанова, Алексея Михайловича Юнеева, Вячеслава Николаевича Стяжкина, Бориса Михайловича Барсова.*

Автор будет очень благодарен всем, кто отзовётся на данное произведение в плане замечаний, уточнений, предложений или даже желания личной встречи. Пишите мне на электронный адрес: **olwils@mail.ru**

Искренне Ваш — Самороднов О. В.

# ВВЕДЕНИЕ

Результаты исследований в области психологии саморегуляции широко востребованы не только науками, изучающими механизмы чёткого и бесперебойного функционирования (будь-то промышленное производство, управленческий процесс, испытание новейших видов вооружения и т.д), с получением эффекта в некоем прогнозируем будущем, но и в сферах непосредственного, ежедневного динамического взаимодействия множества сограждан по получению произведённого продукта, осуществления услуги, участия в медицинских, учебно-просветительских, экологических, спортивных и иных мероприятиях.

Как известно, основным содержанием спортивного противостояния является переработка информации, то есть осуществление функций самоуправления, основными среди которых являются планирование, организация будущих действий, контроль и регулирование осуществляемого. Нетрудно заметить, что эти функции являются по своей сути регуляторными. Читателю, знакомому с основами системного подхода в психологии, также известно, что современные теории самоорганизации живых систем основаны на представлениях о различных моделях самоорганизующихся систем (в том числе технико-кибернетического направления) и разработке методов эффективного достижения целей. Проблемы саморегуляции так-



же невозможно рассматривать без данных о закономерностях именно *осознанного* регулирования человеком своей профессиональной деятельности [Моросанова В. И., 2011].

Необходимо напомнить нашему читателю, что современная наука в настоящее время находится на той фазе развития, когда старые парадигматические истины уже уходят в прошлое (классический детерминизм, доминирование естественно-научного подхода, бинарная система понятий), а новые, касающиеся, в частности, гуманизации происходящих вокруг человека цивилизационных процессов, ещё только претерпевают период своего становления. Этот период, названный в научной методологии термином *постнеклассический* — подразумевает работу со сложными *саморазвивающимися* системами. Типичным примером такой системы является человеческая личность со всеми её атрибутами познания, общения и творческого самовыражения. Данная задача коснулась и сферы спорта, и не только спорта высших достижений (что, совершенно актуально с точки зрения поисков дополнительных резервов для победы в соревнованиях), но и спорта начального формирования базовых основ для формирования отмеченных выше навыков в достижении таких спортивных высот. Всё сказанное самым прямым образом относится и к спортивным единоборствам интеллектуального характера, к коим принадлежат и шахматы. Следовательно, мы хотим этим подчеркнуть, что акцент в изучении указанной социальной категории стал в наше время постепенно перемещаться с чисто спортивных показателей спортсмена, с показателей успешности/неуспешности продвижения по разрядно — коэффициентной лестнице, к показателям успешности саморегуляции и самоконтроля *личности*, участвующей в таком интеллектуальном единоборстве. Следовательно, объектом изучения этой деятельности (наряду с общей теорией шахмат и турнирно-матчевой борьбы) должен стать сам человек — как система самопознающая, саморазвива-

ющаяся и самосовершенствующаяся. Как отмечает В. Е. Клочко, что «практически все, кто сегодня говорит и пишет о постнеклассическом этапе развития психологии, охотно пользуется указанной типологией, но при этом уклоняются от обсуждения проблем, связанных с выделением ключевого признака этой типологии. А этот признак как раз и заключается в наличии коррелятивной связи (подчёркнуто нами — С. О. В.) между типом системных объектов и соответствующими характеристиками познающего субъекта, который может осваивать [данный конкретный] объект» [Клочко В. Е., 2011]. Иными словами, ни один тренер-педагог уже не может игнорировать того факта, что в систему обучения юного шахматиста органически вписываются особенности самого обучаемого спортсмена-шахматиста, игнорирование которых чревато не только спортивными неудачами, но и, к сожалению, нервно-психическими срывами, могущими в дальнейшем привести к тяжким последствиям.

Всё изложенное приводит нас к естественному выводу о необходимости создания таких систем обучения, которые отражали бы собой практическое воплощение общей *теории систем* Людвиг фон Бергаланфи и — особенно — *теории функциональных систем* Петра Кузьмича Анохина.

# ГЛАВА ПЕРВАЯ

## «Теория функциональных систем»

### и проблема развития шахматного мастерства

#### **1.1. Основы саморегуляции спортсмена-единоборца. Основные ключевые вопросы.**

«Суть дела в том, что каждый отдельный компонент не может быть возведен в ранг самостоятельного рефлекса. Не может быть «условного рефлекса на сердце», не может быть «условного рефлекса на дыхание» и т.д. Все это есть периферические компоненты, которые являются следствием центрально-интегрированной целостной архитектуры ориентировочной реакции, как, впрочем, пищевой, половой и др., поскольку любая целостная деятельность прежде всего интегрирована центрально. Все же ее отдельные компоненты являются органическим следствием этой центральной интеграции, выявляющимся в виде «веера» разнообразных компонентов, придающих специфический облик всей данной реакции» [*Анохин П. К.* Системные механизмы высшей нервной деятельности -избр. тр./АН СССР, Отд-ние физиологии. — М.: Наука, 1979. — С.338–339].

Мы намеренно решили начать это важное пособие для шахматистов и тренеров-педагогов с цитаты основоположника *теории функциональных систем* Петра Кузьмича Анохина.

Ведь до сих пор мы встречаем совершенно односторонний, даже в некотором смысле «плоскостной» взгляд на преподавание различных теоретических дисциплин (в учебных заведениях самого различного масштаба, ранга и специализации): весь курс разделён на аккуратные «причёрсанные» темы; в свою очередь темы — на главы и параграфы. Но не в этом вся беда. А в том, что каждая тема изучается в изоляции от других тем; каждое функциональное назначение изучаемого феномена оказывается отгороженным — как от других феноменов системы, так и от окружающей действительности. Мы попросту никак не можем перестроить своё мышление таким образом, чтобы видеть в изучении одного феномена — *всю систему* сразу; мы должны понимать, что никакой изоляции в мире не существует. Есть постоянное взаимодействие и взаимопроникновение одного взятого нами феномена со всеми другими. Энерго-информационные потоки, турбулентно распространяясь по самым различным направлениям, захватывают в свою сферу влияния всё происходящее вокруг (как живое, так и неживое, хотя провести чёткую границу между живым и неживым не удавалось ещё никому). Исходя из этого, трудно переоценить богатейший опыт для изучения, который достался профессиональным психологам от мира шахмат — как интеллектуально-коммуникативной борьбы двух интеллектов, двух личностей; а иной раз и борьбы двух команд между собой, что представляется вдвойне интересным — столкновение командного разума одной группы шахматистов с другой группой. Посему следует с поистине трепетной благоразумностью обращаться к тем материалам, которые оставлены нам по «горячим следам» тех баталий, зафиксированных как самими участниками этих сражений, так и журналистами, непосредственно переживавшими свою эпоху шахматных таинств: «Только следуя истине документальной и художественной прозы, с её углублением в психологию человека, с её рекон-

струкцией его внутреннего мира, с выяснением сложных связей с людьми и обществом, мы сможем приблизиться к истине шахмат, как одной из универсальнейших моделей жизни с их рациональным (и иррациональным!) началом» [*Васильев В. Л.*, 1986]. Лучше, чем это сделал известный широкому кругу шахматный журналист, уже и не скажешь. Наша задача лишь в том и заключается, чтобы доступными, яркими формулировками, графиками и диаграммами подтвердить эти замечательные слова.

Ниже — приведена схема происходящего в нашем сознании процесса саморегуляции, отражающая те выводы, которые сложились на основе многолетних исследований спортивных единоборств (в частности — шахматных).

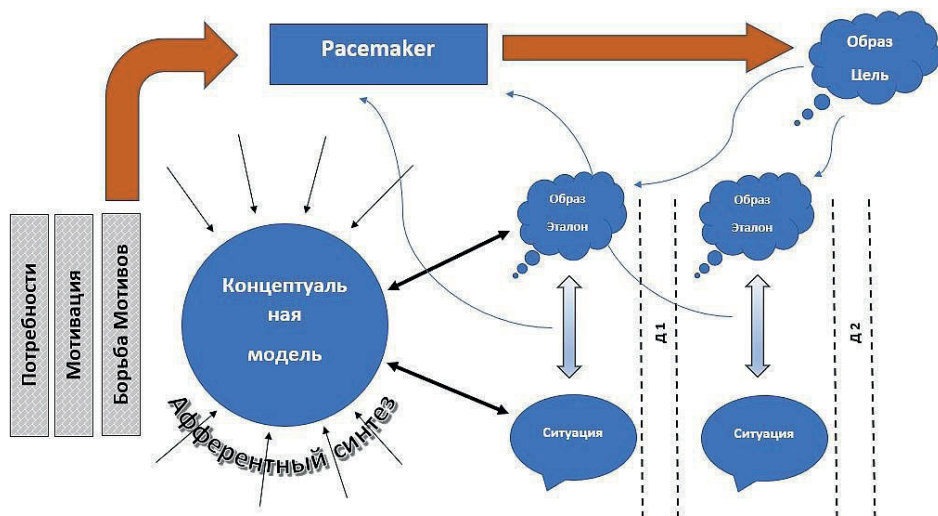


Рис.1. Схема саморегуляции спортсмена в аспекте теории функциональных систем (Самороднов О. В., 1993)

Нет лучшего способа понимания чего-нибудь, чем осуществить его проектирование. Важно получить в итоге единый полностью интегрированный проект системы, а не несколько проектов составляющих её подсистем. Для этого необходимо фокусироваться на проектировании системы в целом, и лишь затем проектировать соответствующие части, а не наоборот. Обеспечить это можно, используя *системное* мышление. Рассматривая спортивно-соревновательное таинство как некую целостную систему, субъект интеллектуального единоборства ориентируется на работу с проблемными задачами как единым целым, а не на решение отдельных проблем. Функционирование системы больше зависит от того, как взаимодействуют части, чем от того, как действуют части по отдельности. Поэтому именно системный подход может обеспечить освобождение потенциальной синергии. [Акофф Рассел Л., Магидсон Джейсон., Эдисон Герберт Дж., 2007].

Будет в данном случае совсем не лишним ещё раз вспомнить историю становления самих принципов, на которых строилась *теория функциональных систем* П. К. Анохина и вкратце остановиться на ключевых звеньях этой системы саморегуляции и самокорректирования своего функционального *оптимума*.

Перед нами — классическая схема системы П. К. Анохина, созданная и окончательно оформленная им на рубеже 60-х — 70-х годов прошлого столетия — на основании многочисленных экспериментов и многократно проверяемых на жизнеспособность тех или иных методологических концепций (см. стр. 15).

Здесь можно отыскать все общеизвестные структурно-функциональные этапы, узловые точки развития процесса саморегуляции. Акт саморегуляции, проходящий феноменологически не дискретно, а плавно «переливаясь» всеми стадиями одновременно в каждый раз новое *искомое* состояние *цели*, естественно, очень трудно изобразить графически. Однако,

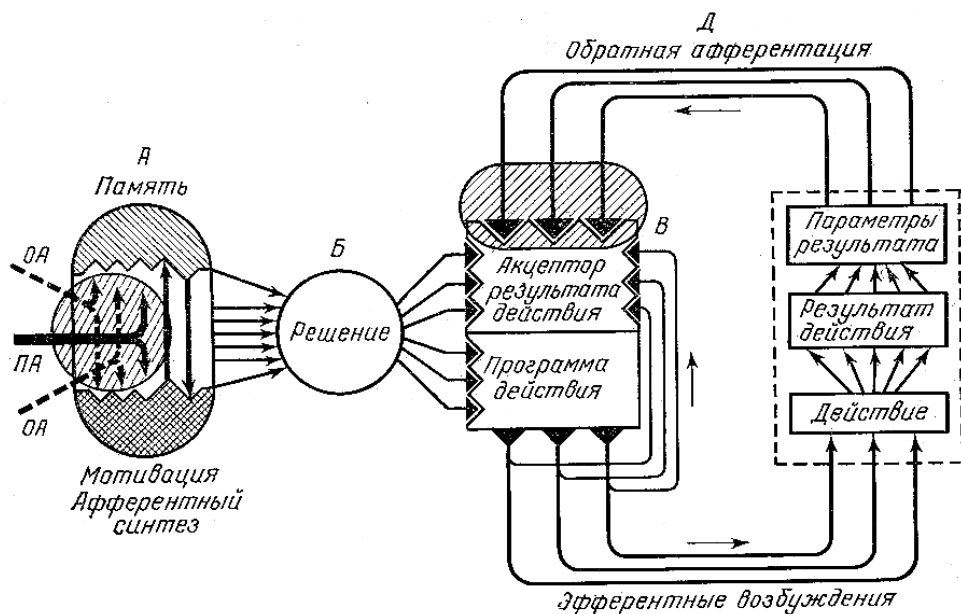


Рис.2. Общая архитектура функциональной системы, представляющая собой основу «концептуального моста» между уровнями системных и аналитических процессов (Анохин П. К., 1973)

с помощью подробного комментирования происходящих событий в этом интереснейшем феномене человеческого познания, возможно добиться эффекта панорамного образа процесса саморегуляции. Итак:

## 1.2. Ось «мотив-цель» как основное звено в воспитании интереса к шахматному спорту.

С чего начинается «функциональная система»? С того же, что и любое начало жизнедеятельности живого организма и психики — с *потребности*. Любой сдвиг в оптимальном функционировании живого организма вызван нарушенным

балансом всех структур, тканей и органов. Из-за чего он разрушается? Из-за реально текущего времени жизни и деятельности организма. Происходит рост органов, тканей, волокон, увеличивается количество нервных замыканий при образовании новых рефлекторных реагирований на окружающую действительность; значит увеличивается расход как нервной, так и — в первую очередь — психической энергии. Для этого необходимы меры к пополнению резервов — биохимических, иммунологических, нервно-мышечных и проч. *Живой феномен* — достигший в процессе природной и социальной эволюции определённого уровня развития — через органы чувств пытается смоделировать в сознании новое понимание происходящих вокруг него (и внутри него) явлений, событий, процессов; понять — какие нужны новые приобретения как вещественных (витамины, микроэлементы, белково-углеводные соединения), как и психических (перцептивные образы, новые концепты, соединения идей в группировки и паттерны) категорий жизнеобеспечения, чтобы *живой феномен* не только восстановил свой уровень психофункционального *оптимума*, но и смог бы претендовать на нечто большее — освоение новых этапов взросления, совершенствования и структурированности всех своих блоков жизнеобеспечения. Отсюда и возникает в процессе осознания потребности нечто неопределённое, ещё не ясное самому субъекту деятельности — *искомое*. Это уже зародыш некоего *образа-цели*, но находящийся как бы в «*личиночной стадии*», потому что желания ещё очень смутные, не систематизированные, а процесс формирования *образа-цели* ещё не освободился от излишних «*степеней свободы*» поступающих из органов чувств и из подсознания самого субъекта импульсов. Применительно к шахматной партии это особенно ярко демонстрируется на стадии обдумывания сложной позиции (чаще — на ключевых этапах борьбы: выхода из дебютной стадии; анализа разветвлений в процессе намечающей-



ся тактической операции; входа в стадию эндшпиля и проч.). Вместе с этим процессом сразу формируется некая структура, которая должна впоследствии стать базовой «штаб-квартирой» по собиранию и структурированию всех поступающих в сознание субъекта образов, мыслей, понятий, правил, требований, аксиом, и других феноменов отражения действительности. Поэтому со стартовой секунды начала построения *образа-цели* начинается и так называемый *афферентный синтез* всех поступающих извне и из собственного организма и психики (подсознания в частности) перечисленных категорий, которым суждено постепенно стать для данного организма и для данной конкретной психики — некими *эталонами*. Лишь после внимательной обработки сознанием этого всего вороха импульсаций постепенно приходит некий расплывчатый контур *образа-цели*, который даёт о себе знать *обратной связью* с формирующейся на основе *афферентного синтеза* — *концептуальной модели* (понятийной модели складывающегося положения дел — как во вне, так и в самом субъекте). Момент осмысления и реального понимания того, что необходимо личности — как субъекту деятельности в данный момент — рождает настоящий *образ-цель*, который своей обратной импульсацией превращает любую *потребность* в *мотив*. Складывается концептуальная векторная ось «*мотив-цель*», заставляющая сам процесс построения *концептуальной модели* сфокусироваться на важнейшем в данный момент процессе *целеполагания*.

Разумеется, сам Пётр Кузьмич Анохин прекрасно понимал, что феномен конечной *цели*, к реализации которой и стремится вся *функциональная система*, непременно играет главную интеграционную роль в построении *концептуальной модели* и системы прямых и обратных связей. Однако, будучи «ортодоксальным» нейрофизиологом, он понимал процесс целеполагания как создание на базе имеющихся ощущений и воспри-

ятий очередного *условного рефлекса* — в результате замыкания неизвестных доселе организму новых нервных связей. Отсюда и термины, фигурирующие в его работах как *образ-цель*, несут в себе, скорее, физиологический эквивалент этого по сути дела психологического феномена саморегуляции и стремятся подчеркнуть приспособительный, адаптационный, эффект сбалансирования организма со средой: «полезный результат», «приспособительный эффект», «конечный приспособительный результат». Потому-то и на его знаменитой классической схеме саморегуляции ось «*мотив — цель*» не имеет такой выраженности, каковой она заслуживает быть в схемах психологически ориентированных (рис. 2).

А теперь немного конкретной психологии. Порой субъект выбирает из множества *образов-целей* не ту модель, которая наиболее адекватна в данной конкретной ситуации (при обработке всех афферентаций от внешнего окружения (задача ориентировочно — исследовательская) и обратных афферентаций от сканируемых вниманием параметров объектов (явлений, событий, происшествий, других людей), и сравниваемая с динамически извлечённым из памяти *эталон*ом. Он почему-то останавливается исключительно на той модели из *памяти*, которая когда-то в похожей ситуации была им принята как основа дальнейших действий (!?). А мы прекрасно знаем из житейского опыта, тем более из практики шахматных турниров, что в этой постоянно меняющейся текучей жизни — нет и не может быть абсолютно точного совпадения выбранного из памяти *эталона* с вновь построенным афферентным *образом-целью* (пусть и промежуточным!). Тем не менее это происходит вопреки «здравому смыслу». Просто эта прошлая модель, взятая из памяти и служащая для сличения со вновь приобретаемой перцептивной моделью, основана на *приятных эмоциональных подкреплениях*! (Кстати сказать, в некоторых источниках такая модель в момент сличения называется

некоторыми авторами как *нервная модель*!) Иными словами — параметры *нервной модели* сталкиваются с «интересами» *концептуальной модели*! И тут уже выбор производится на основании личных предпочтений самого субъекта деятельности! Порой в жизни мы подмечаем, сколько ошибок в принятии своих решений нагромождает такой человек, притянутый почти наркотически к прошлым *приятным* впечатлениям! И довольно трудно ему доказать, что надо принять *волевое усилие*, чтобы остановиться не на комфортном выборе, а на соответствующей данному моменту железной логике!

Ярким примером в этом плане из истории шахматных сражений был Михаил Таль, который признавался, что из сложившейся в данный момент ситуации иногда выбирает *не лучшее продолжение*, а то, которое вызывает *наибольший интерес*, наполненный *интригой*, *сложнейшими расчётами*, или, как сейчас выражаются, *драйвом*. Ну что тут сказать? Такое может позволить себе лишь гроссмейстер уровня Михаила Таля!

### 1.3. Что такое «Афферентный синтез», «Концептуальная модель» и как они связаны с принятием конкретного решения.

Афферентный синтез в деятельности шахматиста начинается не только с сенсорного — перцептивного ощущения и восприятия самой игровой ситуации, но прежде всего включает в себя все аспекты сопутствующей атрибутики — проходящего турнира или же матча: фиксируемой при обзорном сканировании площади игрового зала, особенностей дизайна и пропорций расставленных игровых мест для спортсменов, местонахождения судей и зрителей; проверяется наличие или отсутствие демонстрационных досок; уровень шума, влажности, освещённости, наличие цветовых разновидностей рекламных щитов или других бросающихся в глаза рекламных или атрибутивных деталей.

Затем участник соревнования изучает комплект игровых фигур и игрового поля (доски): цвет, конфигурация и величина; проверяет уровень комфортности игрового кресла, наличие канцелярских принадлежностей; не удержаться и от тактильной пробы методом «перебора» пальцами всего ряда стоящих на доске фигур и даже кресла на степень пружинистости. Непременно надо ещё раз вспомнить о том, не забыты ли необходимые ручка для записи ходов, блокнот, термос с поддерживающим необходимым уровнем работоспособности напитком; не прошло мимо фиксации внимания и то обстоятельство, о котором очень редко пишут и говорят: взят ли с собой в сумке или в кармане мой «счастливый» талисман, или оберег, или просто одета ли на этот раз моя «счастливая» игровая рубашка и проч. Игрок обращает внимание на оппонента, с кем предстоит «иметь дело» на протяжении нескольких напряжённых часов интеллектуального противостояния: его возраст, рост, внешний вид, его одежда, походка, особенности взгляда его глаз и даже тембр голоса.

Предварительный сбор информации систематизируется, сравнивается с уже имеющимися в памяти эталонами по перечисленным параметрам и на основании всего этого формируется первая интегральная оценка происходящего в виде некой обобщённой эмоции: либо положительной модальности (приятное спокойствие; лёгкая тревога; разочарование некоторыми «недоработками» организаторов соревнования; раздражение и проч.).

В таком психофункциональном тоне шахматист приступает к непосредственному процессу интеллектуального противостояния. Выбрана дебютная схема (а в дебюте, как известно, играющий шахматист мыслит не конкретными вариантами, а *гипотезами*, так как каждый следующий ход зависит от ответа соперника. То есть, функция самоконтроля в данном случае — *антиципирующая, прогностическая* [Самороднов О. В., Сурков Е. Н., 1995].

В ходе продолжающегося поединка на первый план выходят параметры интеллектуального уровня саморегуляции. Однако, прежде чем предпринимать какое-либо действие, субъекту не обойтись без таких категорий, как *намерения, замыслы, цели* (уже больше социально-психологического характера) и т. д., которые сами нуждаются в объяснении. Однако предполагается, что между «намерением», «действием» и «целью» существует концептуальная связь [*Иоахим Израэль*, 1993]. Поэтому выбор того или иного *эталона*, их комбинации и применение новинок в том или ином варианте зависят от личностного выбора самого субъекта деятельности.

Здесь же нам хотелось бы остановиться на важнейших принципах работы всего аппарата саморегуляции спортсмена-единоборца на этапе *афферентного синтеза* и построения некой объёмной, интегративной концептуальной модели проходящего поединка. Итак, работа всех задействованных рецепторов организма и их психологического сопровождения подчинена общей задаче — *образу-цели*, который у всех присутствующих на сцене игроков, несомненно, субъективирован. Отсюда и преднастройка каждой *рецептивной* (принимающей сигналы извне — *С. О. В.*) функциональной системы — по предпочтительному выбору тех или иных эталонов, необходимых для достижения цели и по оттормаживанию тех, которые будут лишними, «шумовыми». С этой точки зрения вся роль деятельности рецепторов нашего организма будет рассматриваться уже «по их значению и месту в целостной деятельности, т. е. по критерию их роли в циклической деятельности функциональных систем» [*Анохин П. К.*, 1979]. Необходимо уточнить, что шахматист, не знакомый с особенностями системной организации работы рецепторов, порой впадает в раздражение и самобичевание по поводу просмотра, «зевка» или с недовольством делает замечание мешающему ему нормально обдумывать ходы какому-нибудь соседу по игровому столу.

А происходит всё это по той причине, что рецептор не является «беспристрастным» или пассивным элементом игрового процесса: «Организм всегда производит активный отбор биологически значимой информации на всех уровнях сенсорных «реле», включая периферические рецепторы, в которых протекают первичные процессы восприятия, преобразование энергии стимула в первичный процесс. Таким образом, сенсорные процессы, механизмы чувствования, восприятия немыслимы без процессов их регуляции и настройки, которые осуществляются в рамках специальных функциональных систем. Восприятие – активный процесс, каждый анализатор представляет собой сложную афферентно-эфферентную организацию с множеством обратных связей» [*Судаков К. В.*, ред. Функциональные системы организма. — М.: Медицина. 1987].

Здесь можно добавить, что на работу сенсоров влияют и *мотивы* игрока, и его *установки, интересы, убеждения*, его мировоззренческие взгляды на проблематику шахматного спорта и вообще на любые явления в общественной жизни и многое из того, что связано опытом прошлых баталий и даже из того, что заложено в каждом из нас из *коллективного бессознательного* наших родовых наследий предков. В каждом конкретном акте выбора *конкретного* хода сплаваются воедино все перечисленные категории, создавая крайне специфическое информационно-энергетическое поле, в котором и происходит «произрастание» именно того *индивидуально актуального* варианта, который предпочёл каждый играющий субъект в данной конкретной партии. «Таким образом, каждый стимул не только возбуждает тот или иной рецептор, но и организует некое «функциональное поле» рецепторов. Такое функциональное поле отличается от анатомического рецептивного поля динамичностью; оно складывается как рабочее объединение рецепторов, связанных функционально с рецептором, активированным действием адекватного стимула. Функцио-

нальное рецептивное поле (как динамическая система) характеризуется определённой протяжённостью в пространстве и времени и объединяет не только рецепторы поля, но и рецепторы за его пределами, связанные синаптическими и гуморальными связями, прокладываемыми в процессе взаимодействия. Вместе с тем это и некая интеграция, поскольку информация, передаваемая рецепторами, отражает не только параметры стимула, но и интегральную характеристику как результат их взаимодействия, малую чувствительность к нестабильности реакций отдельных элементов и высокую степень надёжности и помехоустойчивости» [Судаков К. В., ред. Функциональные системы организма...с.207]. Теперь становится понятным, почему, вдруг, играющему шахматисту (на определённом этапе борьбы) так назойливо начинает казаться, что в игровом зале не хватает кислорода, что откуда-то доносятся неприятные звуки или запахи, что цветовая гамма в игровом зале выглядит слишком вызывающей!... Просто наступает момент, когда резервы, поддерживающие психофункциональный *оптимум* шахматиста-единоборца, посылают в наш мозг первые сигналы об начинающемся истощении. И что в это время необходимо принять срочные меры. Те меры, о которых мы будем говорить в Разделе 3.

В данной же главе обратим внимание читателя на то, что в случае переизбытка поступающей извне информации, включаются тормозные механизмы ограничения такого потока в целях предохранения нейронных элементов «высоких этажей» мозговой деятельности от перевозбуждения, от перегрузки избыточными потоками информации. «В функционировании сенсорных систем постоянно проявляются противоположные тенденции: с одной стороны, стремление извлечь как можно больше полезной информации, а с другой — не допустить перегрузки ЦНС избытком информации. В оптимальном сбалансировании этих двух тенденций решающую роль

играет организация множественных механизмов торможения, выполняющих операцию «уменьшения избыточности» [Судаков К. В., ред. Функциональные системы организма... с.210]. Каким же образом происходит становление личности и рост класса шахматного борца, приведшие к выбору конкретного хода в шахматной партии?

Приводим соображения с точки зрения педагога-тренера, много лет работающего с подростками, посещающими шахматный клуб: «Выбирать нужный ход учат с малых лет. Как только ребенок узнает правила игры, ему говорят, что перед ходом надо посмотреть, а нельзя ли «съесть» фигуру или пешку соперника. За угрозами соперника в этот момент он следить еще не готов, но приходит время и механизм выбора усложняется еще и этим навыком. Так, по мере приобретения шахматных навыков, дети постепенно овладевают алгоритмом *размышления* над выбором хода. В процессе обучения механика выбора становится все более изощренной, мелкие детали, не замечаемые прежде, теперь входят в состав более крупных эталонов позиции, а по мере их регулярной повторяемости переходят в разряд *неосознаваемых*. Например, на уровне четвертого разряда детей приучают следить за незащищенными фигурами и пешками соперника. После того, как навык становится устойчивым, при анализе позиции уже не требуется проговаривать данный элемент на вербальном, речевом уровне. Он опускается в пользу более сложных нюансов. Так, шаг за шагом, развивается механизм принятия решения в шахматной партии. Прежде чем сделать ход, шахматный мастер уже схватывает некую россыпь нюансов, о которой шахматист менее опытный часто даже и не подозревает. В его механизм выбора они пока ещё не встроены и он продолжает отталкиваться в своих поисках от иных предпосылок» [Из беседы автора с тренером-преподавателем шахматного клуба Кировского района города Ленинграда, 1989 г.].



На основании вышеизложенного, можно с полным основанием сделать вывод, что выбор хода во многом зависит от степени направленной обученности шахматиста; но прежде чем соглашаться или нет с данным утверждением, необходимо рассмотреть иные аспекты, влияющие на акт принятия решения.

Шахматная партия относится к разряду «неточных задач» — для человеческого разума не подвластны все возникающие на игровой доске варианты и все возможные их разветвления. Следовательно, во многих ситуациях невозможно получить ясный ответ на вопрос: а как же нам ходить в данной сложившейся позиции? Необходимо выбирать из нескольких возможностей, опираясь на субъективно важные с точки зрения игрока лишь *некоторые* варианты. Как мы уже отметили, менее опытные шахматисты не всегда замечают скрытые ресурсы позиции. Кажущийся очевидным ход, который они делают без особых раздумий, во многих случаях не является сильнейшим. Характерно, что лучший ход не всегда скрывается за высчитыванием сложных вариантов. Иногда он просто лежит на поверхности также, как и ход, сделанный в партии. И если бы шахматист остановился и просто перебрал бы имеющиеся в наличии возможности, то мгновенно нашел бы правильное решение. Но чтобы остановиться и увидеть, требуется совершить усилие. А времени на партию дается не так и много, чтобы на каждом ходу перебирать все интересные возможности. Приходится действовать интуитивно, а интуиция чаще направляет по наиболее привычному для шахматиста пути. Ведь интуиция противоположна интеллектуальному усилию, так действовать проще — как использовать давно проверенный инструмент для исполнения. Появляется искушение использовать интуицию в качестве постоянного помощника для принятия решений. Такой подход не дает желаемого результата. Набор интуитивных решений у каждого шахматиста

ограничен. Даже у выдающихся личностей она работает только в «своих» позициях, а в «чужих» дает сбой.

Раз уж мы ввели понятия «своя» — «чужая» позиция, необходимо разъяснение о сущности этого крайне важного для любого шахматиста явления. С начального этапа обучения у каждого шахматиста есть типы позиций, которые ему разыгрывать проще, чем другие. Наблюдение за шахматным развитием детей дает основание предположить, что данные предпочтения проистекают из самых разных причин. Главная направляющая сила — характер человека, как совокупность всех личных качеств. Яркий, бодрый ребенок и на шахматной доске старается действовать активно, с выдумкой. Более спокойный предпочитает не рисковать, рисунок его партий содержит больше плавных линий. На доске проявляются такие черты характера, как смелость и трусость, жадность и щедрость. Иными словами, шахматная партия является отражением характера человека. Но и это еще не все. Детские впечатления — самые яркие. По мере накопления опыта у детей появляется желание встроить удачные шаблоны в свою игру, даже если они противоречат так называемому «здравому смыслу». Победа «неправильным способом» может оказать большее влияние на шахматное развитие ребенка, чем слова тренера о «правильном» методе игры. Ведь победа принесла успешный результат, а идеи тренера часто абстрактны и не всегда помогают победить. Результат откладывается на потом, а дети не любят ждать.

На фактор результата оказывает влияние и другой эффект. Результат обсуждается с другими детьми, с родителями, бабушками, дедушками... Из совокупности мнений выделяются самые *субъективно значимые*, которые затем также оказывают влияние на шахматный почерк ребенка. Эмоциональное мнение бабушки, сказанное «в сердцах» по итогам неудачной партии, может оказать куда большее воздействие, чем двухчасовая



В таких встречах за шахматной доской формируется будущий стиль шахматиста

лекция тренера по разбору ошибок в партии. При этом, надо заметить, бабушка не всегда умеет играть в шахматы.

Помимо характера, собственного опыта и влияния окружающих, свою роль играют и такие источники информации, как книги, видеоуроки, любые другие яркие впечатления на шахматную тематику. При этом мнения, высказанные в этих источниках, могут быть полярными по своим выводам, и ребенку приходится решать трудную задачу, чтобы из этих мнений выбрать для себя наиболее приемлемое. И не всегда он справляется с этой задачей успешно. Папино «играй крепче», сказанное из житейского опыта, имеет более сильный эффект, чем «борись за инициативу и жертвуй» — от тренера.

Подведем предварительный итог. Процесс выбора хода в шахматной партии начинает формироваться с самого раннего периода обучения. На всех этапах ребенок подвергается

ся воздействию различных сил и мнений. Постепенно у него выплывает уникальный механизм принятия решения, которым он по преимуществу пользуется и который оказывает очень большое влияние на его последующую шахматную жизнь». Необходимо лишь добавить, что описанные профессиональным тренером проекции характера на выбор соответствующих решений в процессе единоборства с годами формирует такой феномен как шахматный стиль. Об этом и многом, связанным с особенностями *стиля*, мы порассуждаем в последующих наших главах.

В процессе своего взросления, становления личности — профессионала в своей трудовой, коммуникативной, социально-активной практике — человек становится обладателем неограниченного количества новых знаний, наработок, навыков, творческих идей и проч. И если в начале их усвоения требовало определённого напряжения сил и времени, потом этот процесс усвоения новых эталонов становится лёгким и в виде идей, понятий, суждений, силлогизмов формирует усложнённую интегративную матрицу, позволяющую фильтровать поступающую информацию через сито сформированных смысловых конструкторов. «В таком итоговом выражении новосформированные элементы опыта могут сравниваться, обобщаться, всевозможно «испытываться» друг другом, т. е. использоваться в дальнейшей активности присвоения уже в качестве её объекта или средства. Это создаёт возможность формирования более сложных, обобщённых и опосредствованных «единиц» опыта, которые тоже переходят (после соответствующей отработки и *интериоризации*) в результативную форму спонтанно понимаемых значений, принципов, идей, используемых в свою очередь для формирования обобщений ещё более высокого уровня, и так далее. Своего рода накопителем для таких многоступенчатых переходов из развёрнутой в свёрнутую, из внешней во внутреннюю форму деятельности

и является индивидуальный „*образ мира*“, представляющий собой конечный упорядоченный продукт присвоения человеком знаний об объективной действительности и себе» [Виллюнас В. К., 1990]. И в добавление к этому: «Освоение навыков, позволяющих действовать независимо от непосредственных побуждений, становится основой для способности человека произвольно регулировать внутреннюю и внешнюю деятельность» [там же, с.21].

Упомянутая здесь категория «*образа мира*» как интегрированного жизненного опыта субъекта деятельности и личности, требует того, чтобы на этом остановиться несколько подробнее. Но сперва — некоторые факты из предыстории формирования данного фактора отражения действительности.

Как писал К. В. Судаков — один из самых видных и продвинутых учеников основателя учения о теории функциональных систем П. К. Анохина: «Живые существа возникли как более позднее явление по сравнению с общей эволюцией Земли. Вследствие этого они были вынуждены принять все те физико-химические условия, которые сложились на Земле в процессе её эволюционного развития. Как подчёркивал П. К. Анохин, живые существа «вписались» в такие ранее сложившиеся на Земле явления, как газовая среда, температура, гравитация, пище- и водообеспечение, электромагнитный и радиационный фон и т.д» [Судаков К. В., 1987. С.104]. Далее происходил процесс взаимопроникновения окружающей среды в живой организм — даже самой высокой степени организации; и живого организма в среду. Постепенная «вписываемость» живых существ в окружающую природную среду структурировала и несколько поменяла и среду обитания, и сами живые организмы.

Как далее сообщает К. В. Судаков: «Указанные факторы среды теснейшим образом включались в обеспечение метаболических процессов живых существ. Вследствие этого изменение показателей среды обитания стало приводить к возникно-

вению соответствующих пищевых, газовых, температурных и других метаболических потребностей живых существ. Ведущие метаболические процессы в свою очередь обусловили возникновение активной деятельности живых существ, направленной на преобразование окружающей их среды с целью удовлетворения этих потребностей. Таким образом, возникли сложные процессы саморегуляторной деятельности живых существ, включающее их активное воздействие на окружающую среду с целью удовлетворения ведущих метаболических потребностей. Иными словами, живые существа не только «вписались» в пространственно-временной континуум окружающего мира, но активно включили в процессы собственного метаболизма определённые факторы окружающей среды. В результате этого сложилось теснейшее активное объединение живых организмов и окружающей их среды в единые функциональные системы, результаты деятельности которых оказались вынесенными за пределы организма» [Судаков К. В. Функциональные системы организма... С.104–105].

Успешные акты реагирования на сигналы из внешней среды (как природного, так и коммуникативного типа) постепенно закреплялись в ЦНС в виде структурированных паттернов поведенческого *отреагирования*. Отсюда и возникают механизмы опережающего отражения действительности — когда предвидение определённых свойств раздражителей внешнего мира, или способствующих адаптации, или же мешающих ей осуществиться — закреплялись в континууме химических процессов мозга, в которых «более сильный след оставляют биологически наиболее важные раздражения, по отношению к которым все остальные раздражители в опережающем порядке выстраиваются в определённый ряд» [тем же, с.105]. От себя лишь добавим, что в группу закрепляющихся континуумов стандартного реагирования входят и социальные, коммуникативно-поведенческие паттерны. Наиболее ярко у человека та-

кие интегральные структуры и представлены в виде «*образа мира*», позволяющего быстро и адекватно понять ситуативность момента, в котором нужно определить ключевые, реперные точки для адекватного принятия решения — как поступить и что делать дальше.

**1.4. Образ мира — как индивидуальная структурированная матрица восприятия, обработки и систематизации объектов, процессов, событий окружающей действительности.**

*Образ мира* — целостная, многоуровневая система представлений человека о мире, других людях, о себе и своей деятельности. Впервые концепцию «образа мира» — как интегративную матрицу, преломляющую собой любое вновь возникшее отражение окружающей действительности, предложил Алексей Николаевич Леонтьев [*Леонтьев А. Н.*, 1983].

«В понятии *Образ мира* воплощена идея целостности и преемственности в зарождении, развитии и функционировании познавательной сферы личности. *Образ мира* и близкие к нему понятия — картина мира, модель универсума, схема реальности, познавательная карта и т. п. — имеют в контексте различных психологических теорий неодинаковое содержание. В психологической теории деятельности целостность *Образ мира* выводится из единства отраженного в нем объективного мира и системного характера человеческой деятельности, задающей *Образ мира* как момент своего движения. Деятельностная природа *Образ мира* проявляется в наличии у него наряду со свойственными физическому миру координатами пространства и времени пятого квазиизмерения: системы значений, воплощающей в себе результаты совокупной общественной практики (А. Н. Леонтьев). Их включение в индивидуальный акт познания обеспечивается участием целостного *Образ мира* в порождении познавательных гипотез, выступающих в качестве начального звена процессов построения но-

вого образа» [<https://www.psychologos.ru/articles/view/obraz-mira>]. Обращение 15.04.2020].

И далее: «Используя такую модель, мы отказываемся от равномерных моделей неизменного пространства, заполненного предметами, и равномерной модели времени, заполненного событиями с предметами в пространстве. Логически строго рассуждая, мы вообще должны при формулировании понятия «*образ мира*» пользоваться уже не структурами описания материального мира, а структурами описаний таких идеальных явлений, как понятие, значение, представление, идея, мысль и др. Именно это и имел в виду А. Н. Леонтьев, говоря об «*образе мира*» как о *системе значений* (именно — субъективно выделенных значений для конкретной личности — С. О. В.). Непринятие этого является методологическим тупиком для многих исследователей, предлагающих модели субъективно равномерных пространства или времени, позволяющие с большой натяжкой (а если прямо писать — «с подгонкой») описать полученные в эксперименте факты, но беспомощные в прогнозировании субъективных структур пространства и времени. Проблема времени образа мира при ее разработке требует кардинального решения пока неразрабатываемых проблем синхронизации процессов «внутреннего» и «внешнего» миров и «переквалификации» экспериментальных данных обо всех познавательных процессах (особенно о памяти) как выстроенных не только «в результате», но, прежде всего, «для» деятельности [[https://studme.org/43582/psihologiya/obraz\\_mira](https://studme.org/43582/psihologiya/obraz_mira)]. Обращение 15.04.2020].

Почему тренеру-преподавателю необходимо учитывать этот важнейший системообразующий фактор в принятии решения любым шахматистом? Да потому, что «*образ мира*» находится на вершине личностной системы ценностей! И не зная этих ценностных предпочтений своих подопечных, такой тренер может столкнуться с совершенно неожидан-



ной «репликой» или «выпадом» со стороны кого-то из них, не ожидая и не предвидя последствий, к которым это может привести.

В данном случае акцентируется роль опыта человека и роль систем общественно-выработанных значений в осознании этого опыта, нетождественность *образа мира* наглядному или любому другому образу, любой комбинации образов. Описанное А. Н. Леонтьевым «вычерпывание» субъективного образа из мира Е. Ю. Артемьева интерпретирует как впервые предложенную модель слияния в одном психическом акте процесса, образа и реальности [*Артемьева Е. Ю.*, 1999].

Итак, за построением структурированной по всем звеньям и логически безупречной (с точки зрения самого шахматиста) концептуальной модели сложившейся позиции на шахматной доске, наступает фаза «принятия решения». Хотя надо понимать, что в процессе решения любой интеллектуальной задачи, в том числе и в ситуации *межличностного конфликта*, разнообразностью которого, несомненно, является шахматное противостояние, разделение процесса саморегуляции на некие «фазы» — чистая абстракция, призванная лишь для подробного изучения происходящих в нашей психо-нейро-физиологической природе неких спиралеобразных событий регуляторного свойства. Все фазы, перечисленные нами в главе 1, непосредственно осуществляются в единстве: формирование *концептуальной модели* уже являет собой начальную фазу *принятия решения*. А эта фаза, в свою очередь, запускает механизм *прямых и обратных связей*, выстраивая структуру *акцептора результата действия*, достигая степени *пейсмекера*.

Мы выяснили вкратце, что на конкретное принятие решения влияет множество факторов, как «по вертикали» (по мере обучаемости знаниям, навыкам и опыту, связанными непосредственно с «чисто шахматным» аспектом совершенствования единоборца), так и «по горизонтали» (подчёркивая связь

онтогенетического взросления личности вместе с его биологическим возрастом). Не требуется пояснений, что оба аспекта в его диалектическом единстве современному шахматному педагогу просто необходимо иметь в виду, если он рассчитывает на успех в своей тренерской эпопее.

**1.5. «Акцептор результата действия» — самый важный контрапункт всей системы саморегуляции спортсмена — шахматиста.**

Как уже было отмечено выше, стадия формирования *акцептора результата действия* начинается уже в период *афферентного синтеза*. Мобилизуются из памяти и структурируются по уровням саморегуляции все образы, впечатления, интеллектуальные категории, необходимые для достижения образа-цели. Особую роль в данном случае отведено шахматной памяти. Вот что мы находим у классиков: «Непосвящённого удивит, например, факт, что именно шахматисты обладают завидной возможностью на практике постигать некоторые закономерности памяти. Представьте себе сеанс одновременной игры. Напротив вас сидят 30 шахматистов. Подходите к первой доске, делаете ход и направляетесь ко второй доске, затем — к следующим. Ваш мозг всякий раз выключает из памяти позиции предыдущих партий. И это повторяется на протяжении всего сеанса! Оказывается, это мудрая профилактическая мера природы! Что случилось бы, если сеансеру пришлось бы одновременно удерживать в памяти позиции на всех 30 досках, если бы они вставляли перед его мысленным взором все сразу? В мозгу царил бы сплошной хаос.

Но это не всё. В течение длительного времени после сеанса в памяти шахматиста хранятся только отдельные партии, отличающиеся каким-то ярким штрихом. Остальные, не заслуживающие особого внимания, память просто отказывается хранить, и они забываются. И вот, намереваясь рассказать читателю

о своих шахматных выступлениях, я вижу, что из нескольких сотен сыгранных за период...годов партий с фотографической точностью в памяти сохранились только считанные встречи, связанные, как правило, с определёнными эмоциональными переживаниями. Правда, напрягая память и перебирая по пальцам отдельные турниры, я мог бы выудить и другие примеры, также, может быть, заслуживающие внимания: ведь мозг имеет ещё одну специфическую черту — при волевом напряжении собственную память можно выжать, как губку, и добыть из неё дополнительные сведения и факты. Однако это крайне утомительно, связано с определённым насилием над мозгом и, в конечном итоге, является нерациональным расходом нервной энергии» [Кобленц А. Н., 1986].

Как приходится констатировать, наша память не представляет из себя некий объёмистый «чулан», куда в процессе жизни можно безнаказанно складывать всё то, что когда-то нами виделось, слышалось, осмыслялось и переосмыслялось и проч. Память — это живой динамичный процесс, работающий по принципу матрицы, с постоянным взаимоперемещением и даже временным «затемнением» тех фактов, образов или событий, которые не являются сопричастными к тому *образу-цели*, который стоит перед личностью на повестке дня. Напрячь нашу память можно, в зависимости от силы мотивации, которая задаётся изначально; однако, как мы видим, это чревато быстрым и не совсем бесследно исчезающим переутомлением. Какой же механизм позволяет нам остановиться на том или ином выборе? Что из себя представляет момент предпочтения именно того продолжения, а не другого? Здесь мы входим в ту область нашей психики, которая отвечает за процесс выдвижения гипотез, а по большому счёту — за прогнозирование происходящего в некотором будущем времени. Этот аппарат прогнозирования и сличения прогнозируемых параметров с тем, что происходит на самом деле, П. К. Анохин на-

звал *акцентором результата действия*. Этот аппарат «включает в себя предвидение всей совокупности событий, которые должны произойти в определённой временной последовательности по мере выполнения...двигательных актов (в нашем случае – передвижения фигур на шахматной доске. А также и изменения в зрительном зале и даже динамика самочувствия самих игроков — С. О. В.), направленных на удовлетворение доминирующей потребности» [Судаков К. В. ...1987. С.299]. Однако, здесь возникает много «подводных камней», требующих пояснения.

П. К. Анохин отмечал: реализация принятого системой решения должна объяснять два важных вопроса:

1. Какие механизмы производят отбор нужных в данный момент степеней свободы и вытормаживают все те степени свободы на моторных нейронах и мышечных аппаратах, которые не имеют отношения к получению данного результата?

2. Где может быть преимущественная локализация этого в высшей степени конденсированного процесса, который одновременно обрабатывает на основе доминирующей мотивации всю пришедшую в мозг афферентную информацию, производит непрерывное сопоставление этих результатов с прошлым опытом и, наконец, переводит результаты этой обработки на эфферентные пути, точно соответствующие распределению возбуждений для совершения нужного акта, обеспечивающего получение нужных результатов?

«Поставив эти два вопроса, мы переходим в область, абсолютно новую для нейрофизиологии и потому, естественно, совсем неразработанную. Насколько интересны те новые вопросы исследования, которые при этом возникают, показывает, например, роль доминирующей мотивации в отборе необходимой в данный момент афферентной информации на уровне коры, на её нейронах» — так писал П. К. Анохин в 70-е годы прошлого века.

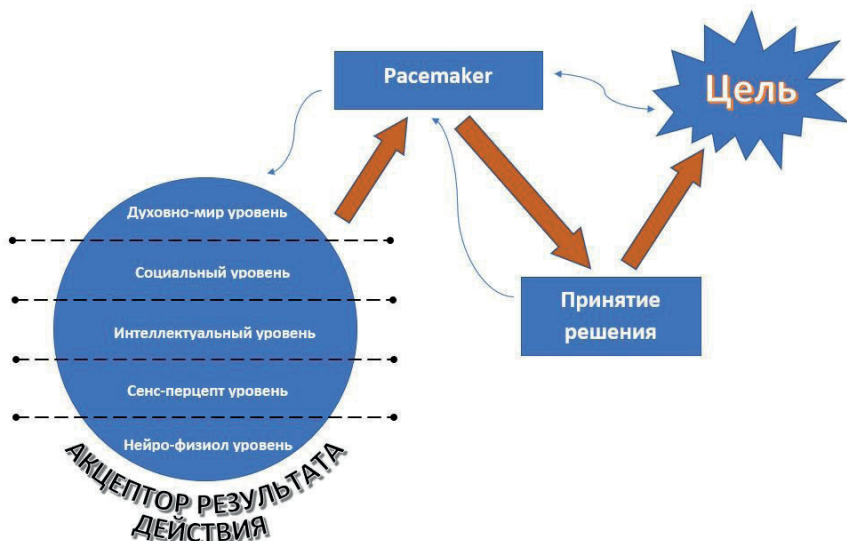


Рис. 3. Роль пейсмекерного механизма — как главной «диспетчерской» службы всей системы саморегуляции (Самороднов О. В., 1999)

Логически эту группу процессов можно разделить на процессы следующих видов: 1) избирательного повышения приоритета некоторых из многих конкурирующих целей. В настоящее время показано, что одну из главных ролей в победе той или иной мотивации, в выборе того или иного решения, зависит от глубинных личностных структур, в частности от особенностей *локуса контроля* [Самороднов О. В., 2011].

2) подключения и координации когнитивных подсистем, служащих для достижения текущих целей;

3) избирательной актуализации, подготовки и настройки соответствующих эффекторов;

4) избирательного повышения приоритета определённых источников информации, используемых для спецификации параметров выполняемых задачи *эталонов* из эталонной базы

акцептора действия (то есть из памяти самого шахматиста, о чём было упомянуто выше).

5) избирательной актуализации, подготовки и настройки определённых связей между различными областями кодирования информации.

«Связи подсистем восприятия и действия опосредованы сложными механизмами выбора вида, момента и направления действия. Все указанные механизмы прогнозирования и выбора предпочтений уже усвершенствуют акцептор результата действия в некий интегративный „диспетчерский пункт“ саморегуляции, названные позднее школой Н. П. Бехтеревой *пейсмекером*. Кроме выполнения им указанных выше оперативных актов предпочтения, уже учитываются некие системные механизмы взаимоотношений иерархического порядка в акцепторе результата действия (Рис.3). Так, сенсорно-моторные коммуникации происходят по множеству параллельных специализированных каналов. Эффекторные системы (производящие исполнительные действия — С. О. В.) могут выполнять только одно действие данного класса. Релевантные этому действию источники информации отбираются среди прочих путём соединения и разъединения многочисленных связей между областями сенсорного входа и моторного выхода» [Дормашев Ю. Б., Романов В. Я. Психология внимания. — М.: «Трифола». 1995. С. 189]. «Соответствующих условий мотивации и ситуации для решения этой проблемы недостаточно — сверх того нужен процесс селекции, регулирующий подключение одних и временное торможение других схем, управления эффекторами» [*там же*, с. 191]. Все перечисленные выше механизмы осуществления пейсмекерных задач в конечном итоге зависят от системы ценностей, обусловленной эталонами социального, и особенно — духовно-мировоззренческого уровня саморегуляции [Самороднов О. В. Эталоны духовно-мировоззренческого уровня саморегуляции — как главные детерминанты

мотивации человека // Формирование университетских комплексов и инновационная деятельность вузов на современном этапе реформирования высшей школы. СПб.: Гос. Университет Сервиса и Экономики. 2007. с.111–113]. Любые качества личности существуют постольку, поскольку они проявляются в её активности, взаимодействии с социальным окружением и в этом смысле являются феноменами социально-психологическими. Но они в то же время являются и феноменами индивидуально-психологическими. И границы между этими категориями провести очень и очень трудно. «Структура личности одновременно является и индивидуально-психологической и социально-психологической. Социальная среда скорее не преобразует уже сформированные (не без её участия) качества личности, а определяет многообразие их поведенческих реализаций. В этом ключ к пониманию относительной устойчивости свойств личности, (в том числе, конечно, и активно участвующего в соревнованиях шахматиста), на измерение и оценку которой ориентирована психодиагностика. Психические черты (свойства) должны быть поняты как обобщённые диспозиции, гибкая готовность действовать определённым образом. Они внутренне взаимодействуют друг с другом и ситуацией, не предопределяя отдельных поступков, но обнаруживая относительно устойчивый тип поведения, внутреннюю диспозиционную последовательность...причины того или иного поведения зачастую обусловлены не свойствами личности и не особенностями ситуации, а их взаимодействием...данные, полученные при использовании дисперсионного анализа, подтверждают то, что взаимодействием между личностью и ситуацией может быть объяснена большая доля изменчивости поведения, нежели свойствами субъекта и объекта, взятыми отдельно» [Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. — СПб.: Питер. 2003. С.134–135].

Итак, кратко подведём итог: какие же механизмы формируют такой интегративный центр, названный нейрофизи-

ологами как *пейсмекеp* (*Pacemaker*), который формирует очерѐдность включения того или иного необходимого в данной конкретной ситуации навыка, умения, части опыта, как происходит отбор из огромного количества возможных вариантов развития поведенческой ситуации именно та, которая наиболее адекватна создавшемуся положению и предопределяет деятельность по стабилизации и адекватной саморегуляции всех звеньев индивидуально-психологической и социально-психологической адаптации?

Каким образом регуляторная система психики человека осуществляет почти мгновенную консолидацию всех необходимых звеньев функциональной системы в ответ на воздействие извне или на решение «внутренних» проблем человека, в том числе проблем личностного порядка? Как можно понять включение в деятельность огромного множества звеньев системы, выбор из них наиболее адекватных для данной конкретной ситуации и «уведение в тень» на сегодняшний момент второстепенных или совсем неактуальных? Спортивная деятельность нам даёт, в этом отношении, множество примеров сложности и неоднозначности формирования таких системных консолидаций, когда стабильность превращается в некий «колебательный контур», готовый каждое мгновение радикально перестроиться или исчезнуть совсем из поля жизнеобеспечения. «Действительно, результаты в спортивных соревнованиях закономерно нестабильны. Это объясняется тем, что человек является биосоциальной системой управления, которая характеризуется колебательным, маятникообразным характером её функций — психофизиологических, биохимических, вплоть до социального поведения. Отклонения до 15% отражают эту флуктуацию, — пишет проф. *Н. П. Вайзман*, — 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 маши-



ны» [*Вайзман Н. П.*, 2006]. Отсюда возникает ещё несколько задач *пейсмекерного* механизма, обеспечивающего оптимальный результат: 6) Осуществление стабильности в работе акта сличения перцептивного образа промежуточной цели с образом-эталоном, вычлененным из памяти (эталонной базы) акцептора результата действия. 7) Выбор оптимального соотношения (и достаточно длительного сохранения) процессов возбуждения/торможения в ЦНС, являющегося залогом энерго-информационного обеспечения достижения цели. 8) Выбор скорости интенсификации сенсорно-моторной сонастроенности. 9) Поленезависимость, стресс-устойчивость, умение противостоять разрушительным психофункциональному *оптимуму* факторам.

В ходе многолетних исследований структур мозга, обеспечивающих психическую деятельность, выяснилось, что наряду, с так наз. «жёсткими» структурами, отвечающими за функционирования систем жизнеобеспечения всего организма (дыхательной, кровеносной, пищеварительной и т. д.) и психических факторов сопровождения этих систем, огромная роль принадлежит и так наз. «гибким» системам [*Бехтерева Н. П.* Биоэлектрическое выражение активации долгосрочной памяти и возможные механизмы этого процесса // Физиол. человека. 1977. Т.3, № 5. с.763–773]. *Пейсмекер* в данном случае должен отличаться от жёстко структурно-фиксированных феноменов и представлять собой всегда заново возникающий интегратор под влиянием внутренних или внешних факторов среды. Конкретный характер деятельности *пейсмекерного* механизма должен быть различным в зависимости от рода деятельности. Первоначальная роль *пейсмекера* — обеспечение условий расширенного поиска, что осуществляется за счёт включения активирующих и синхронизирующих влияний. Опознание эталона в каждом вновь поступающем сигнале извне определяет направленность дальнейшего интегративного поиска путей

решения поставленной задачи и ограничение (оттормаживание) — избыточных звеньев поиска. Если деятельность повторяется, может быть использована активация матрицы памяти того пейсмекера, который уже обеспечивал аналогичную или близкую по типу деятельность. Если деятельность изменяется, меняется и сам динамический *пейсмекер*.

В наиболее общем виде можно предположить, по словам Н. П. Бехтеревой, что роль пейсмекерного механизма «сводится прежде всего к управлению, организации и реорганизации системы обеспечения психической деятельности с соответствующей активацией ассоциативных полей долгосрочной памяти и детерминированных ситуацией ограничением или расширением этой активации на разных фазах развития психической деятельности. Наличие такого динамического пейсмекера не исключает присутствия сличающего аппарата — акцептора результатов действия П. К. Анохина [1968]. Возможно, что акцептор действия является одной из фаз трансформации, развития пейсмекера» [*Н. П. Бехтерева*, 1988. С.132–133]. И далее: «Пейсмекерный механизм включает как специфические, так и неспецифические элементы, причём роль модулирующих неспецифических в этом аппарате, вероятно, очень велика и, в частности, как предпосылка к взаимосвязи нервных элементов. Специфические зоны мозга, участвующие в пейсмекерной организации, прежде всего те, куда адресуется раздражитель, явившийся поводом к развитию деятельности. Пейсмекер, как указывалось, детерминирует ассоциативный поиск, исследовательские этапы психической деятельности и соответствующий поиск в долгосрочной памяти...Представление о динамической пейсмекерной организации выгодно для понимания мозгового обеспечения громадного разнообразия психических процессов. Именно динамичность в обеспечении психики, как это ни парадоксально на первый взгляд, определяет не только его гибкость, но и эко-

номичность. При чисто структурных пейсмейкерах, генетически запрограммированных и индивидуально развёрнутых, количество их должно было бы быть астрономическим. Кроме того, сам процесс индивидуального формирования и развития психической деятельности совместим только с гипотезой и реальностью динамических пейсмейкеров. Структурный пейсмейкер — допустимый элемент лишь генетически запрограммированной деятельности, развёртывающейся, а не развивающейся в течение жизни» [*там же*, с. 134]. А далее Н. П. Бехтерева касается непосредственного этапа отбора нужной информации и оттормаживания неактуальной на данный конкретный момент деятельности: «Фазовое развитие и реорганизация динамических пейсмейкеров в соответствии с динамикой деятельности определяют логику мыслительных процессов или являются нейрофизиологическим механизмом этой логики, предотвращая недетерминированный хаос ассоциаций. Передача закодированного возбуждения от пейсмейкерной системы идёт далее к другим звеньям психической деятельности, включая первоначально наиболее значимые нейронные популяции или распространяясь сразу на все зоны мозга, имеющие отношение к психической деятельности. В этой передаче несомненно важную роль играет синаптический аппарат. Однако даже исключительное богатство внутримозговых связей не может, по-видимому, обеспечить достаточно быстрое и, что особенно важно, одновременное включение всех необходимых для сложной психической деятельности звеньев мозговой системы её обеспечения. Скоростное включение обычно первоначально избыточного числа мозговых звеньев укладывается в высказанные нами...представления о возможности одноментной реализации только одного вида сложной психической деятельности» [*там же*, с.134–135]. Однако в узких рамках естественно-научной парадигмы трудно объяснимы такие явления самоорганизации и устойчивого функционирования

таких социально-психологических категорий, как семья, рабочий или спортивный коллектив, этническая группа и прочее, где личность — как основная ячейка такого таксономического феномена, является главным системообразующим звеном всей структуры, сохраняя при этом свои уникальные индивидуально-психологические качества, вписывающиеся непосредственно в системную организацию вышеупомянутых социальных феноменов. Ознакомление с некоторыми важными факторами нейробиологической основы психической (и особенно — интеллектуальной) деятельности шахматиста является необходимым фактором успешной деятельности в работе тренера-преподавателя шахматного клуба любого уровня подготовки спортсменов.

#### **1.6. Взаимодействие нейро-психофизиологического и психомоторного уровней саморегуляции.**

Впервые природу точного различения человеком пространственно-временных и цвето-конфигуративных отношений изучали И. М. Сеченовым. Он установил, что никакое новое движение не может быть освоено, если нет «контроля чувством». И. М. Сеченов в своих экспериментальных опытах убедился в сложном интегративном переплетении чувственных паттернов, возникающих из самой различной импульсации и при действовании всех вместе или каждого в отдельности анализатора. Благодаря взаимодействию анализаторов образуются сложные ассоциации одних ощущений с другими, что и обеспечивает ориентировку человека во времени и пространстве. По этому поводу Сеченов писал, что «чувствование повсюду имеет значение регулятора движения» [*Сеченов И. М.*, 1947].

Вот как охарактеризовал это явление один из самых известных спортивных психологов, давший ему название «подсознательный сигналинг»: «...люди, прежде чем ответить на тот или иной заданный им вопрос, ещё до того как открылся рот,

достаточно активно, незаметно для самих себя, „отвечают“ телом. Например, если вы спросите шахматиста, любит ли он играть в шахматы, прежде чем ответить вам „да“, его тело среагирует быстрее, и вы увидите, как он непроизвольно совершит едва заметный утвердительный кивок головой. Спросите этого же человека, сможет ли он заняться вместо шахмат, скажем, бильярдом. Если вы имеете натренированное зрение, то обратите внимание, как его тело сразу подастся назад, как бы говоря слово „нет“...Мы, люди, используя телесный сигналинг в диапазоне ответов „да/нет“, получили возможность прямого общения со своим собственным подсознанием» [*Лысенко С. А.*, 2010]. Можно от себя лишь дополнить, что эти наблюдения пригодятся не только за собственными движениями тела, но и за психомоторикой своего визави, которая может сказать очень многое о сиюминутном психоэмоциональном состоянии соперника.

Каждый человек имеет своё «моторное поле», и траектории движений в этом поле у каждого индивида относительно стабильны, хотя никогда не повторяются в деталях [*Н. А. Бернштейн*].

«Паттерн импульсного ответа нейронов в сходных ситуациях при предъявлении одних и тех же стимулов может стабилизироваться...при стабилизации условий участие нейрона в поведенческом (психическом) акте может стабилизироваться... Стабильность реакции достигается за счёт константности настройки нервных образований на инициирующий стимул. Главная особенность константной настройки — это прежде всего тонкость — острота и надёжность» [*Лавров В. В.*, 1996]. Любой двигательный акт оказывает тонизирующее воздействие на кору больших полушарий, способствуя повышению уровня активности коры. Расслабление мышц ведёт к противоположному эффекту — ослабляются тонизирующие воздействия, понижается активность коры, обеспечивается отдых головному мозгу.

Мозг спортсмена способен в известных пределах обеспечить саморегуляцию своего тонуса, регулируя проприоцептивный поток (нервные сигналы из суставов, мышц, сухожилий, связок — *С. О. В.*). Исследования показывают, что в бодрствующем состоянии головной мозг человека непрерывно использует скелетную мускулатуру в целях саморегуляции своего функционального состояния: при любой новизне, тревоге, напряжённой умственной работе возникает дополнительное сокращение и напряжение мышц конечностей, дыхательного аппарата, лица и других частей тела, имеющее одно значение — участвовать в саморегуляции нервно-психической деятельности [*Крауклис И. А.*, 1973]. Очень важно изучить влияние на саморегуляцию нервно-мышечного аппарата соотношение возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Установлено, что мышечное напряжение способно оказать положительное влияние на эффективность умственной работы только в определённых пределах. Чрезмерно сильное и продолжительное мышечное напряжение, связанное с умственной деятельностью, как правило, начинает оказывать отрицательное влияние на эффективность, ускоряя возникновение утомления, вызывая или усиливая негативные проявления со стороны акцентуированных структур личности: “...напряжённая работа, отсутствие ритма в умственной деятельности, постоянная внутренняя «зажатость» создают у человека предпосылки к утрате навыка произвольного расслабления и появлению стойкого гипертонуса мышц» [*Пейсахов Н. М.*, 1974]. Вот почему осведомлённые в данном вопросе шахматисты периодически встают со своего игрового места и активно прогуливаются по сцене, иногда даже завязывая разговоры со своими коллегами по цеху на самые различные темы. Необходимость переключиться на другие темы — верное средство мгновенного расслабления, препятствующего перенапряжению сердечно-сосудистой системы у активно практикующегося шахматиста.

Зарубежные спортивные психологи, изучая влияние мышечного расслабления, обнаружили, что прогрессирующее расслабление мускулатуры сопровождается ослаблением всех психических функций человека — внимания, памяти, мышления, эмоций [Цит. по: *Леонова А. Б.*, 1984]. Оно способствует созданию положительных эмоций, чувства успокоения, удовлетворённости; готовит нервную систему к отдыху, к переходному состоянию от бодрствования ко сну, а также ведёт к понижению тонуса гладкой мускулатуры во внутренних органах, сердечно-сосудистой системе, дыхательном аппарате.

Методы применения в спорте (в том числе и в шахматном) соответствующих профилей нервно-мышечной релаксации, аутотренинга и элементов интегральной йоги будут описаны нами далее, в Разделе 3. Актуальность применения психомоторных методов обследования во всей комплексной структуре диагностических процедур описана нами ранее [*Клиценко О. А., Самороднов О. В.*, 2011], при этом мы придерживаемся основных методологических принципов, сформулированных *Е. П. Ильиным* [*Ильин Е. П.*, 1978]:

1). Каждая типологическая особенность может выступать как в роли положительного, так и отрицательного фактора деятельности.

2). Между выраженностью той или иной типологической особенности и эффективностью деятельности существуют как прямые, так и обратные линейные связи, а также криволинейные зависимости.

3). Каждая типологическая особенность имеет полифункциональное проявление, т. е. влияет на несколько факторов успешности деятельности.

4). Эффективность действий и деятельности зависит от нескольких типологических особенностей, образующих часто типологический комплекс, в котором каждая типологическая особенность усиливает влияние другой. В связи с этим прогноз

нужно делать не по отдельным типологическим особенностям, а по их сочетанию, которое у разных людей разное.

А теперь продолжим изучать архитектуру акцептора результата действия. В процессе многолетних исследований выяснено, что все значимые для человека эталоны (а в *эталон* превращаются те из хранящихся в памяти указанных выше категорий, которые выдвигаются в виде гипотез, когда спортсмен, обдумывая сложившуюся на данный момент ситуацию (*концептуальную модель*), ожидает получить нечто похожее из пережитого им ранее). Таких уровней эталонов саморегуляции оказалось 4:

**Сенсорно-перцептивный уровень саморегуляции:** ориентация на эталоны зрительных образов; тактильных, слуховых, позна-тонических ощущений. При своём выборе субъект деятельности руководствуется пока ещё не «здравым смыслом», а только на эмоциональное подкрепление по вектору «*приятно-неприятно*».

Трудности в выделении *сенсорно-перцептивного* аспекта в структуре принятия решения шахматистом связаны с тем, что по мере вхождения в анализ развивающейся партии указанный элемент всё более «размывается». Однако, основываясь на выводах исследователей эвристических механизмов труда операторов, можно связать искомый элемент с показателями *успешности* завершившихся партий — с одной стороны; а с другой — величинами текущего самоконтроля, зафиксированными с помощью специально разработанными методиками «бланк-контроль» и математических эквивалентов такой категории саморегуляции шахматиста, каковым является *самоконтроль* (см. главу 4)

Так, нами было проведено обследование среди шахматистов первого разряда и кандидатов в мастера, выявлялась роль пешечной конфигурации, возникавшей при выборе того или иного дебюта. Тот факт, что у каждого шахматиста имеются в под-



На диаграммах некоторые примеры  
возникших после дебюта пешечных  
структур

сознании «предпочитаемые» или «нежелательные» пешечные структуры — неоднократно встречается в воспоминаниях или комментариях различных мастеров самых разных эпох и поколений, в которые происходили шахматные баталии. Отсюда становится ясным желание каждой из противоборствующих сторон с самого начала партии овладеть таким рисунком пешечного расположения на доске, чтобы навязать противнику «свой» дебют и попытаться противостоять такому же намерению противоположной стороны. «А уж вопрос изначального предпочтения каждым шахматистом „своего“ дебютного репертуара с предпочитаемым конфигуративным рисунком пешечной структуры и своеобразного „недолюбования“ других дебютов с их рисунками — целиком и полностью лежат в сфере эмоциональных „валентностей“ [Курт Левин] внешних цветовых, объёмно-конфигуративных, пропорциональных, и каких-либо



ещё значимых для личности категорий внешнего мира, создающих в нужный момент и нужное время мотивационный потенциал для выбора того или иного варианта из множеств, отражающих разнообразие „степеней свободы“» [Самороднов *О.В.*, 2007].

На основе десятков представленных каждым из наших испытуемых его сыгранных партий мы выявили некоторые закономерности, в которых явно проглядывалась взаимосвязь количества выигранных партий в зависимости от полученных в дебюте предпочитаемых субъектом геометрических рисунков пешечной структуры. Динамика самоконтроля в цифровом его выражении также соответствовала выбранной нами парадигме. Результаты эмпирической обработки полученных данных представлены в таблице ниже.

ТАБЛИЦА 1

*Зависимость показателей текущего самоконтроля шахматистов и результата успешности в партиях от предпочтённого или вынужденно принятого геометрического рисунка типовой пешечной структуры*

| Шахматисты —<br>уровень ма-<br>стерства | Пешечный рисунок<br>при выходе из дебют-<br>ной стадии | Динамика по-<br>казателей са-<br>моконтроля                                           | Отношение<br>выигран-<br>ных пар-<br>тий / к прои-<br>грамным       |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| КМС                                     | Предпочитаемый<br>Навязанный                           | $6,8 \pm 0,03$<br>$4,7 \pm 0,02$<br><i>Уровень</i><br><i>значимости</i><br>$P < 0,05$ | 2, 14<br>0, 89<br><i>Уровень</i><br><i>значимости</i><br>$P < 0,05$ |

Глава первая  
«ТЕОРИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ»  
И ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ШАХМАТНОГО МАСТЕРСТВА

|                 |                |                    |                    |
|-----------------|----------------|--------------------|--------------------|
| <b>I разряд</b> | Предпочитаемый | 6,0 ± 0,07         | 3, 21              |
|                 | Навязанный     | 2,8 ± 0,08         | 0, 63              |
|                 |                | <i>Уровень</i>     | <i>Уровень</i>     |
|                 |                | <i>значимости</i>  | <i>значимости</i>  |
|                 |                | <i>P &lt; 0,05</i> | <i>P &lt; 0,01</i> |

Из приведённых показателей видно, что в тех партиях, в которых удавалось после дебютной стадии получить желаемый геометрический рисунок типовой пешечной структуры, общая результативность сыгранных партий была выше, и показатели текущего самоконтроля имели выраженное преимущество перед показателями, где соперникам удавалось навязать нежелательную для испытуемого типовую пешечную конфигурацию.

В обеих группах шахматистов различия имеют достоверную значимость в показателях. У перворазрядников такая разность более заметна, ввиду недостаточного опыта турнирно-матчевой борьбы, а значит и менее сформированной базы данных в долговременной памяти (по сравнению с более опытным контингентом их соперников). Недостаточны и знания по компенсаторным механизмам психологической борьбы, которые позволяют опытным мастерам в значительной степени нивелировать возникающий стресс от деструктивного навязывания соперником игрового рисунка борьбы, и мобилизовать некие резервы для нейтрализации полученного соперником преимущества.

Тем не менее фактор «предпочитаемых» дебютных схем — очень стойкая и достаточно «тугоплавкая» категория единоборств; бывали случаи, когда такие предпочтения оставались у высококвалифицированных шахматистов до самого конца их активной турнирной практики.

Вот, например, фрагмент комментария известного советского тренера Игоря Бондаревского по поводу 7-го хода

тогдашнего чемпиона мира Тиграна Петросяна в 20-й партии матча Петросян-Спасский (1969): «При этом размене вряд ли можно рассчитывать на дебютный перевес. Мне кажется, что к такому методу прибегают не из теоретических соображений, а в связи со стремлением к определённым позициям, соответствующим собственному вкусу, стилю игры. Обычно в дальнейшем создаётся пешечная структура... в большей степени соответствующая, на мой взгляд, стилю Петросяна... Делая выбор в данный момент, Петросян направляет ход борьбы в *приятное* (выделено нами — С. О. В.) для себя русло» [*Петросян Т. В.* Стратегия надёжности / сост. Э. И. Шехтман. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — с.252–253].

Несомненно, что кроме отмеченных зрительных предположений, шахматисты также имеют свои желательные параметры борьбы и в других модальностях сенсорики и перцепции: степень освещённости, влажности и проветриваемости игрового зала; удобство столика и стула; уровень комфортности шума в зале; пропорциональность расположения игровых столиков; наличие табло и демонстрационных досок или их отсутствие в поле зрения самих участников турнира и проч.

Следующим уровнем эталонов саморегуляции человека является *интеллектуальный*; ввиду сложной мозаики эталонов этого уровня, его условно можно поделить на несколько подуровней — по степени сложности и абстрагируемости составляющих их интеллектуальных категорий.

Эталоны первого подуровня — *тактическая борьба*: связка; коневая вилка; взятие пешки на проходе; вскрытый шах; двойной шах; «отсталая пешка»; изолированная пешка; слабый пункт; отвлечение; лишний темп; «мельница»; проход пешки в положении «3 против 3-х»; промежуточный ход; завлечение и др.

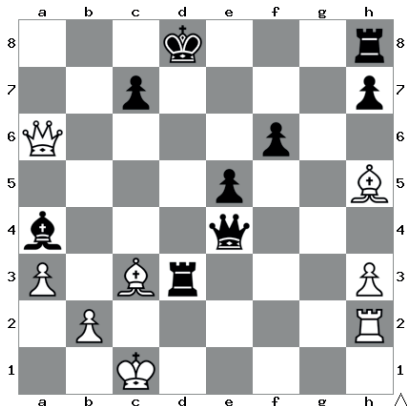
Очень интересный фрагмент, демонстрирующий на примере сыгранной в турнире латышских мастеров прошлого



Раннее участие в турнирах оставляют в памяти юного шахматиста обширную эталонную базу, приходящуюся ему на всю оставшуюся жизнь

века партии применение тактических приёмов, о которых говорилось выше, приводит в своей книге А. Н. Кобленц. Эта позиция сложилась в партии *Гринлауб — Зейд*, турнир в городе Елгава, 1930: Белые, несомненно, имеют преимущество в развитии и готовы свою инициативу воплотить в реальные преимущества. Но ход чёрных.

И вот какой форсированный вариант здесь последовал: 1...  $\Phi f4+$  2.  $Krb1$   $\Phi f1+$  3.  $Kpa2$  — Но что делать дальше? — вероятно здесь не сразу может дога-



даться и опытный турнирный боец! Вероятно, чтобы начинать задуманную комбинацию, надо было увидеть все тактические особенности и сюрпризы, которые содержит данная позиция, с самого начала. В данном случае мы видим пример такого тщательного расчёта и одновременно тактической прозорливости мастеров прошлого века. Вот из таких шедевров и складывается список самых интересных и доставляющих истинное эстетическое удовольствие читателям и зрителям, находившимся в это время в игровом зале, эпизодов.

Итак — ... **Сb3+! 4. Кр:b3** и вот только тут во весь рост проясняется изначальная идея: вместе с приёмом «*завлечение*» был применён тактический «*рентген*» — через ладью ферзь чёрных смотрит на вражеского оппонента. Вот почему важно было шаховать белого короля не с **e3**, а с именно с **f4**, чтобы попасть с темпом на поле **f1**! Последовало **Л:c3+ 5. Кр:c3 Ф:a6** — с решающим материальным перевесом! [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста... с.41].

Эталоны второго подуровня — *тактико-стратегические эталоны*:

Начальным пунктом здесь для каждого из практикующих шахматистов является, несомненно, *табия*. *Табией*, по аналогии с шатранджем, в современных шахматах называют типичную позицию того или иного дебюта, где, как правило, закончена мобилизация сил и начинается миттельшпиль. Табии обычно изучают с целью выявления наиболее удачных планов дальнейшей борьбы.

В данный подуровень можно внести и такие позиционные параметры как: «преимущество двух слонов»; «преимущество ладьи против лёгкой фигуры»; ситуации «преимущества слона против коня»; ситуации «преимущества коня над слоном» при соответствующем пешечном расположении; механизм «доминация»; категории: «мнимая жертва»; положение цугцванга; потенциал различных вариантов пешечной струк-

туры; нахождение и использование «ловушек» и «контро-вушек»; или успешная нейтрализация таковых, «предложенных» соперником; «тихий ход» и др.

Сюда же можно отнести и часть психологического арсенала борьбы: изучение нервно-психологического состояния соперника на различных этапах партии; моменты резкого изменения таких состояний и умение сопоставить эти события с «чисто шахматными» особенностями в складывающейся партии; резкая смена направления атаки — как элемент неожиданности для тех соперников, которые предпочитают строгие «законы» канонического развития шахматной партии.

Эталоны *стратегического* подуровня единоборства: «борьба за центральные поля»; «захват открытых линий»; «слабость полей определённого цвета»; механизмы «реализации материального перевеса»; «реализации позиционного перевеса»; стратегия игры на ничейный результат: (построение «крепости»; подведение к патовой позиции; позиционная ничья; «вечный шах»; тройное повторение позиции); знание типовых позиций миттельшпиля и приёмов борьбы в эндшпи-ле; табия и др.

Из психологических компонентов данного уровня эталонов саморегуляции заслуживают внимания, пожалуй, следующие:

а). *Жертва качества* или *фигуры за пешку* — для придания сложившейся позиции некоего хаотического состояния — приемлемо для тех игроков, которые уверены в своём противнике, как о предпочитающем классические дебютные структуры и что он — не очень силен в расчётах, в длинных и неясных по своему исходу вариантах.

Таковы партии «молодого» М. Таля, приводящие к разрушению всей стройной системы дебютных классических построений, а оттого и соперники, призванные пересчитывать в уме все возможные вариации, нередко попадали в цейтноты и проигрывали (хотя позже аналитики и находили приемлемые



варианты, чтобы «опровергнуть» некорректные жертвы Ми-хаила Талья, забывая о том, что кроме чисто теоретических законов шахматной борьбы существуют ещё и психологические).

в). *Чувство позиции* при выборе того или иного дебюта.

То, что элемент пристрастности к тому или иному дебютному началу у шахматистов имеет место быть, свидетельствуют достаточно многочисленные факты из биографий многих гроссмейстеров и мастеров как прошлого, так и нового времени. (тот же М. Таль, к примеру, писал по поводу выбора стратегии борьбы в 6 партии матча с М. Ботвинником (1960): «Можно перейти на рельсы защиты Грюнфельда путём 5... d5, но я её применял очень редко и недостаточно чувствую позицию» [*Таль М. Н., Дамский Я. В.* В огонь атаки. М.: «Физкультура и спорт», 1978. С.170]. Или вот как писал по поводу творчества мастера Рашида Нежметдинова — яркого комбинационного бойца, поражавшего своими неожиданными решениями даже самого М. Талья, гроссмейстер Л. Полугаевский: «Не все дебюты он знал в равной степени хорошо, был явно пристрастен к некоторым началам, правда фундаментальным, богатым по содержанию и всё ещё представляющим благодатное поле для исследований» [*Дамский Я. В.* Рашид Нежметдинов. — М.: «Физкультура и спорт». 1987. С.6].

Следует упомянуть и о том, что шахматист (как и любой другой специалист в своей профессии, достигший уровня осмысления создавшихся жизненных «позиций», (как шахматист — позиций на игровой доске) — начинает оперировать уже не отдельными мыслительными категориями, а целыми системными паттернами; его степень проникновения в сложившиеся профессиональные и жизненные ситуации охватывает не просто статику «застывших» на месте образов, событий, объектов, а уже саму динамику процессуальной стороны вопроса, не застываясь на изолированных от общего контекста, вопросах. Вот что писал о своём методе подготовки мно-



гократный чемпион мира Михаил Ботвинник: «Мне удалось разработать метод, при котором «дебютная новинка» оказалась запрятанной далеко в миттельшпиле; она имела позиционное обоснование нового типа, она не имела «опровержения» — в привычном смысле этого слова. Лишь проделав большую работу, лишь преодолев шаблонные позиционные представления, лишь проверив контр'идеи в практической борьбе, можно было найти истину и вместе с ней подлинное опровержение» [*Ботвинник М. М.* Аналитические и критические работы. В 3-х томах. –М.: «Физкультура и спорт». 1986].

Это лишь чисто инструментальная, так сказать, составляющая такой подготовки. Далее следует и психологическая сторона вопроса: «Главная цель подготовки шахматиста к соревнованиям состоит, в конечном счёте, и в том, чтобы экономить свои ресурсы то есть сохранять свежую голову, память, быстроту мышления для решающих моментов борьбы в отдельных партиях и в соревновании в целом. Для этого надо, во-первых, изучать непосредственно шахматы с их позиционными законами и тонкостями, то есть быть исследователем шахмат. Во-вторых, необходимо овладевать практической стороной шахматного противоборства — обладать выносливостью, уметь распоряжаться временем, *знать сильные и слабые стороны противников* (выделено нами — С. О. В.), а также соблюдать режим и т. п. [цит. по: *Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены.-М.: Физкультура и спорт. 1986. С.131]. Мы ещё вернёмся к методам самосовершенствования, которыми владели прославленные чемпионы мира.

Социальный уровень эталонов саморегуляции:

а). Изучение шахматного *стиля* предстоящих соперников, а также *имиджа* конкретного соперника, создающего для себя тот или иной «театральный облик», с его собственными атрибутами демонстрации и введения соперника по шахматной партии в заблуждение.

б). Исходя из выполнения задачи предыдущего пункта, выбор *стратегии поведения* во время партии: постоянное, не прекращающееся давление; либо мирное «согласие» на ничейный результат с неожиданным «взрывом» инициативы в намеченном отрезке шахматной партии.

в). Вынужденная ориентация каждого практикующего шахматиста (а тем более уровня мастеров и гроссмейстеров) на разработанные коэффициенты иерархического положения в «статусности» того или иного шахматиста (например. Коэффициент ЭЛО), или просто на общественный настрой по поводу репутации того или иного игрока — относительно его поведения в общественной среде и о его «табели о рангах» среди почитателей шахматного спорта. Как признавался Михаил Таль: «Когда мы играем и в зале гул, некоторые возмущаются. Это действительно отвлекает. Когда у меня что-то не получается, я тоже злюсь. Немножко ревную, если зрители шумят по поводу хода соседа или партнёра, а не моего. Тогда я чувствую, что в зале шумно. Когда я в хорошей форме, для меня это не шум, а реакция зала. Это совершенно иное дело» [*Таль М. Н. и Дамский Я. В.* В огонь атаки. М.: Физкультура и спорт, 1978. С.52].

О духовно-мировоззренческом аспекте шахматного единоборства лучше всего сказал Вик.Васильев: «Но ведь так же, как и образ, созданный актёром, не принадлежит лишь ему, но зрителю и критику, так и партия не принадлежит лишь сыгравшим её. Авторское толкование — только часть истины, но не вся истина. Более того, истина в шахматах, как и истина в искусстве, вбирает в себя чётко обозначенное субъективное начало — и шахматиста и того, кто воспринимает его партию и его самого» [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены. — М.: Физкультура и спорт, 1986. С.34]. Иными словами, известный шахматный обозреватель даёт нам понять, что шахматы — как явление не только одной локальной куль-

туры, но и всей мировой культуры — явление, по истине, *ноосферного* генезиса. Всё, что накопило человечество за предыдущие цивилизации, эпохи и культурологические «спирали» своего развития — воплощено в этой игре интеллектов, в этой борьбе личностей, в этом противостоянии стилей и научных взглядов. Такие выдающиеся шахматные личности как первый чемпион мира Вильгельм Стейниц, на полном серьёзе считал, что в любой позиции на шахматной доске существует *самый лучший* ход, который необходимо отыскать! А если ты всё же отыскал этот ход, то ты уже обладатель *самого лучшего* стратегического продолжения в партии, которое (если ты не будешь ошибаться) непременно должно привести тебя к победе! И никакая тут психология ни причём! Таких же принципов придерживались Зигберт Тарраш, Василий Смыслов и другие известные гроссмейстеры и мастера. А знаменитый югославский гроссмейстер С. Глигорич так и назвал свою авторскую книгу «Играю против фигур», подчёркивая своё абсолютное безразличие к аспекту личностного взаимодействия противоборствующих визави спортсменов!

Такая ортодоксальная точка зрения на некую «непререкаемую научность» шахмат была бы оправдана, если бы человек только и делал, что играл в шахматы с кибернетическими моделями или компьютерными программами. Однако шахматы — это всё же противоборство двоих живых людей, привносящих с собой в партию всё, что свойственно людям: мотивацию, установки, интересы, предпочтения и отвержения, мировоззренческие (в том числе нравственные, религиозные и политические) убеждения. Вот что подметил в своё время известный журналист Александр Кобленц: «На турнире «Кемери-39» мне особенно запомнился поединок Флора с Боголюбовым. Все понимали, что между ними будет принципиальный бой. Ведь как-никак Боголюбов был представителем страны, лишившей чехословацкого гроссмейстера возмож-

ности бороться за шахматную корону. (*Как известно, выдающийся Российский гроссмейстер Ефим Дмитриевич Боголюбов, будучи интернирован с другими участниками турнира в Мангейме в 1914-м году, остался в Германии, женившись на дочери немецкого фабриканта, а 1926 году, окончательно приняв гражданство Германии, стал представлять эту страну на всех международных турнирах — С. О. В.*). Не удивительно, что партия протекала при большом скоплении зрителей». Далее А. Н. Кобленц описывает детали этого принципиального сражения, что соперники играли в колоссальном напряжении, то и дело вытирая пот со своих лбов, и что партия в первый день осталась отложенной, в которой «всё висело на волоске». На другой день команде Сало Флора удалось найти путь к выигрышу в сложнейших вариантах противостояния, и когда «Боголюбов остановил часы и, покраснев, нервно написал на бланке: „Сдаюсь“, Флор не скрывая своей радости, буквально сиял от счастья»! [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — с.68–69].

Шахматный спорт (а в более широком контексте — *шахматный мир*, в котором пребывают наши описываемые герои и к ним в скором времени присоединяющиеся всё новые молодые потоки тех, кто решил себя посвятить именно этому миру) — для психолога является очень сложной, но предельно интересной *проективной* методикой. В процессе шахматных турниров или матчевых встреч человек, сам того не подозревая, выдаёт некие потаённые нюансы своей личностной организации, которые он в обычных условиях тщательно скрывает или мимикрирует, изящно маскируясь совсем «под другого».

Многих выдающихся мастеров захватывал азарт борьбы и они проявляли себя в полной мере такими, какие есть на самом деле: Василий Смыслов в трудные минуты партии буквально «ввинчивал» свои фигуры в доску, нарушая геометрические пропорции фигур и полей. В одной из партий

с М. Талем, В. Смыслов, огорчившись тем, что не удалось воплотить в жизнь задуманную идею, после сделанного им хода так ударил рукой по часам, что фигуры рассыпались, частью упав даже на пол. К чести Михаила Таля, он спокойно собрал фигуры, восстановив позицию на доске, сделал ответный ход и партия продолжилась как ни в чём ни бывало.

Гроссмейстер Александр Толуш, всегда подчёркнуто вежливый и доброжелательный, иногда мог сорваться на постороннего человека, нравоучительные высказывания которого не совпадали со взглядами самого образа Александра Казимировича.

Другим же, наоборот, удаются долгое время показная утончённость манер и любезной «доброжелательности», пока не будут затронуты их болезненные струны оскорблённого самолюбия. Александр Кобленц делится воспоминаниями о втором чемпионе мира так: «Капабланка остался в моей памяти в разных, разительно отличающихся друг от друга ракурсах. Для нешахматистов это был дипломат с изысканными манерами, с удивительной выдержкой и, я бы сказал, галантностью великосветского человека. Не случайно и в холле гостиницы, и на улице, и в турнирном зале Капабланка неизменно привлекал внимание присутствующих своей прямо-таки экзотической эlegantностью... Обо всём Капабланка говорил спокойно и мерно, однако, когда речь у нас зашла о проблемах борьбы за первенство мира, передо мной оказался совсем другой человек — разъярённый лев, правда, с присущими только южанину горячностью, темпераментной скороговоркой, мешающей мне следить за шквалом возмущённых восклицаний и фраз. Тут явно была задета глубокая рана кубинца. С рокового матча прошло 9 лет, но душу его по-прежнему терзала мысль о потере короны. Он говорил с невероятным жаром. Калёным железом жгло поражение его честолюбие! В таких приступах гнева от дипломатической выдержки кубинца не оставалось и следа!» [*Кобленц А. Н.* 1986. — с.50–51].

Всегда доброжелательным и незлобивым человеком описывают современники и выдающегося эстонского гроссмейстера Пауля Кереса, «Шахматные университеты» которого считаются у любителей шахмат одним из самых выдающихся учебников по теории и по сей день. Однако все знали одну странную закономерность: Керес никогда не выигрывает решающую партию, именно ту, которая может привести его к победе на самом ответственном соревновании любого ранга. В этом отношении интересную характеристику о нём дал Михаил Ботвинник: «У шахматного бойца Кереса были и недостатки, хорошо мне известные. Первый недостаток — шахматный, Керес несколько неуверенно ориентировался в новых дебютных схемах. Второй недостаток — психологический: в решительные моменты борьбы Керес несколько тушевался и, когда у него портилось настроение, играл слабее своих возможностей» [цит. по: *Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста... с. 87].

Абсолютно гармоничным и уравновешенным человеком характеризуется современниками второй чемпион мира Эммануил Ласкер. Вот одно из мнений: «Мне думается, что мудрый Ласкер, воспринимавший с философским спокойствием поражения, был первым шахматистом, который понял, что шахматы — это своеобразная модель жизни, область неустанных конфликтов, в которых поражения сменяются победами. Что поражения нас делают более жизнестойкими. Я в те времена не задумывался над тем, что на ошибках мы учимся и что важно только сделать соответствующие выводы и этих ошибок не повторять. Пытался ли я избавиться от своих недостатков, искал ли какие-либо эффективные методы самосовершенствования? Отнюдь. Как и у многих молодых шахматистов, моя шахматная ладья плыла тогда по течению, как бы по инерции, без определённого плана и без руля. Единственное, что я остро воспринимал, — боль поражения». Вот та-

кие признания приводит нам заслуженный тренер СССР, известный шахматный журналист и многолетний тренер чемпиона мира М. Н. Таля мастер Александр Кобленц. И всё это сказано на фоне сравнительного отношения к категориям «победа» и «поражение» шахматного философа Э. Ласкера [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — с.82].

Для чемпиона мира Бориса Спасского: «Шахматы — очень строгое, ортодоксальное или, как я называю, справедливое дело...В шахматах у меня есть свой „бог“. Есть вещи, которые непреложны, с которыми я считаюсь и которые я уважаю. Это определённые законы, переступать которые я никогда не решаюсь» [цит. по: *Черняк В. Г.* 1986, с.213].

А. Кобленц, кроме своего успешного тренерства, стал ещё и автором многих интереснейших книг — как по теории и практике шахматной борьбы, так и по темам, непосредственно затрагиваемых в данной работе: по психологии именитых мастеров и гроссмейсеров — как за шахматной партией, так и вне турниров; об истории шахматного движения в мире и в стране под названием Советский Союз, и о многом другом, что вызывает необычайный интерес у почитателей древней и мудрой игры.

Вот его мнение о личности Давида Бронштейна, который был кумиром его воспитанника Михаила Таля: «И моим кумиром был Давид Бронштейн. Когда он разговаривает со своим собеседником, на его лице играет добродушная, чуть лукавая улыбка. Он принадлежит к тому типу людей, которые органически не терпят присваивать себе что-то «чужое» — он полностью поглощён своими собственными оригинальными идеями...Он ими охотно делится, неумоимо доказывает их жизнеспособность. Если противоречишь ему, начинает горячиться. Выдвигает всё новые и новые аргументы с такой быстротой, что едва успеваешь следить за его речью.

В избытке, казалось бы, дебютные схемы он внёс многие идеи, ошеломляя противников порою хитроумными замаскированными замыслами. Вот почему друзья называли его — «хитрый Дэвик» [Кобленц А. Н. Воспоминания шахматиста... с.102].

Эта черта характера, которую он заметил у Д. Бронштейна (высокое самомнение по поводу своих идей и нетерпимость критики по поводу их) сыграла злую шутку со многими титулованными участниками высших шахматных сражений. Так, после поражения Е. Геллера от М. Таля на 25 Первенстве СССР в 1958 году, сам проигравший объяснил свою неудачу тем, что непременно хотел «наказать» своего соперника за его «неправильный» ход. И когда этого сделать не удаётся, таких игроков охватывает глубочайшая усталость и даже некоторое время — депрессивное состояние. Вот что писал об этой партии А. Кобленц: «Подписав бланк о капитуляции, Геллер как-то с трудом поднялся со стула и, слегка пошатываясь, оставил сцену. В такие моменты шахматист видит мир как в тумане, его угнетает мысль о поражении, о крушении надежд... Чем объяснить промах Геллера? Я пришёл к твёрдому убеждению: каждая ошибка выдающегося шахматиста в значительной степени закономерна. Но самое любопытное, что очень часто первопричина чисто шахматной ошибки — ошибочная психологическая настроенность, своеобразный *волюнтаризм* (выделено нами — С. О. В.), базирующийся на субъективном вкусе вопреки логике» [*там же*, с. 114]. Далее А. Кобленц приводит признание самого Е. Геллера по поводу того, почему своеобразная трагедия Геллера в том, что его творческие порывы не всегда уживались с рациональной турнирной практикой: «Главная опасность — во мне, — признался Геллер. — За доской я стремлюсь к тому, чтобы цена хода была предельно высока. Поэтому смотрю массу вариантов, на это уходит время, силы. А выбрать трудно. Вовремя остановить себя тоже труд-



но. Не хватает мне умения остановиться на золотой середине, которую так хорошо чувствуют Ботвинник, Фишер, Таль» [*там же*, с.115].

Нетрудно догадаться, что такого типа шахматные мастера, в качестве компенсаторного механизма своей недостаточно пластичной нервно-психической организации выбирают своеобразный перфекционизм по типу «или всё, или ничего»! Как выясняется, и среди шахматистов новой волны это встречается сплошь и рядом. Однако, в каждом конкретном случае надо очень деликатно разбираться в том, *что* на самом деле мотивировало спортсмена поменять свою основную деятельность (порой на 180 градусов)? Будущий чемпион мира ФИДЕ Александр Халифман всегда «знал», что он «станет чемпионом мира». Настрой сам по себе неплохой. И мы знаем, что в конце концов, А. Халифману в 1999 году достался титул чемпиона мира по версии ФИДЕ, после его победы в финале над В. Арояном. Однако, ещё на подходе к этому, череда блестящих побед и совершенно необъяснимых поражений очень болезненно отражалась на его видении дальнейшей практической деятельности в шахматах. И как пишет его тренер Геннадий Несис: «1998 год был в целом не слишком удачен для Александра Халифмана. Спад в игре, что бы там ни говорили, после Гронингена был неизбежен...Необходимо было время для переосмысления происшедшего. Человеку было свойственно после таких значимых событий задать себе вопрос — как жить дальше, на что ориентироваться? Халифман принимает непростое для себя решение — сосредоточить силы и энергию на создание Гроссмейстерской школы шахмат.

Забегая вперёд, отметим, что у него это получилось, и получилось на высоком, достойном его уровне. Но всё же, даже зная жёсткий и бескомпромиссный характер Халифмана, не допуская и мысли о доле кокетства в его высказываниях о возможном постепенном отходе от практической игры, до кон-

ца не верилось, что этот сильный гроссмейстер окончательно утратил чемпионские амбиции» [*Несус Г. Е.* Александр Халифман. — СПб.: изд. дом «Литера». 2000. С.229].

Как видим, решение молодого чемпиона мира не назовёшь только перфекционистским! Если социальный аспект в этом и присутствовал, до далеко не играл доминирующей роли в принятии решения. Но основной акцент в данном случае лежит на полном пересмотре смысла жизненных ценностей, то бишь согласно духовно-мировоззренческим эталонам зрелой личности.

А вот какие сведения об особенностях характера наиболее реального претендента на шахматную корону тех лет (30-е–40-е годы прошлого века) Саломона Флора — оставил нам писатель Юрий Нагибин: «Сыграть матч на первенство мира, даже без успеха, — сияющая мечта каждого служителя Каиссы. Флор мог сыграть, но не сыграл и трагедии из этого не делал. Мрачные шекспировские страсти чужды его лёгкой гармоничной натуре, свободной от гипертрофированного честолюбия, стремления к самоутверждению, зашоренности, которыми отличались почти все великие шахматные бойцы, кроме, пожалуй, Ласкера и Таля. Он с улыбкой вспоминает о несостоявшемся поединке. Так что — трагедии Флора нет.

На той нравственной высоте, на которой пребывал всю свою жизнь С. Флор, нет места ни преувеличенной оценке собственной личности, ни зависти, ни недоброжелательству, ни эгоцентризму. Сейчас, когда в мировых шахматах появилось много вульгарно деляческого, корыстного, неспортивного, следовало бы почаще обращать взгляд к безукоризненной фигуре С. Флора» [*Нагибин Ю.* Гроссмейстер Флор и его книга // Флор С. М. Сквозь призму полувека... с.7]. Однако, чтобы не складывалось впечатление об этом гроссмейстере как о некоем постоянно улыбавшимся всем подряд «мягкотелом» и беспринципном конформисте, напомним слова журналиста

Александра Кобленца: «Но, сталкиваясь с ложью, несправедливостью, явной предубеждённостью, Флор сразу менялся: взгляд становился сердитым, нервный тик искажал лицо, и голос его тогда звучал довольно резко» [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — с.64]. Иногда доставалось от Флора и самому Кобленцу, если он «позволял себе» указать на явную или скрытую ошибку в партии самого Сало Флора. А уж о принципиальной встрече между С. Флором и Е. Боголюбовым, замешанной на политических перипетиях того времени, мы уже отмечали.

Большой объём информации можно получить о духовном настрое того или иного мастера по манере его подготовки к матчу с конкретным соперником. Здесь условно можно выделить тех, кому более комфортно играть в состоянии, когда он из соперника «смастерил» образ «врага». Победная «модель» строится у них на всяческой компрометации будущего соперника, пусть даже и не из доказанных, заочно приписанных ему «провинностях»; к другой категории можно отнести тех, кто предпочитает, наоборот, провести важную партию в атмосфере дружбы или хотя бы — взаимного уважения «на расстоянии».

Интересные соображения по данному поводу высказал международный гроссмейстер Алексей Луговой: «Есть шахматисты, которым легче играть на фоне плохих отношений с соперником. Зачастую, партнер может и не догадываться о подобном фоне. Шахматист „проигрывает“ конфликт внутри себя и выходит на партию озлобленным на соперника. Спусковым крючком для создания подобного конфликта могут служить самые разнообразные факторы. Самый простой — поражение в предыдущей партии с тем же соперником: „Меня „унизили“ и надо „отдать долг этому негодю“». Но если очевидных «зацепок» нет, то даже внешность, или возраст соперника могут помочь в формировании «злой» модели. На-

пример: «Молодой и с длинными волосами» — возможный повод для разжигания костра отрицательных эмоций внутри себя. Подготовка к партии проходит на фоне подобных отрицательных эмоций.

Шахматисты, которым недостаточно «внутреннего разогрева», часто бессознательно ищут конфликт с будущим соперником. Ботвинник проявлял особую неуступчивость во время переговоров с соперниками по матчам на первенство мира, создавая тем самым необходимую для себя «враждебную среду». Корчной настолько ярко входил в ситуацию «битвы с врагом», что даже после партии некоторое время позволял себе откровенно хамское поведение по отношению к партнеру.

На другой стороне это спектра находятся шахматисты, которым необходим не враг а друг, или союзник. Чаще всего, это гармоничные люди, которым некомфортно находиться во враждебной среде. Во многих случаях они показывают очень высокие результаты, но бороться за звание чемпиона мира им тяжело. Перед партией им необходимо поговорить с соперником, создавая спокойный и дружественный фон. Игра для них «совместное творчество», а не война.

Ведущие шахматисты мира хорошо знают к какому типу относятся их соперники и используют разнообразные уловки, для получения психологического преимущества. Например, «злобный» не придет на партию с «творческим» заранее, чтобы избежать ненужного общения, сбивающего настрой. А если и придет, то специально, чтобы сказать что-нибудь неприятное, выбивая соперника из желательной колеи». Далее Алексей Луговой поделился своими личными воспоминаниями: «В восьмидесятые годы прошлого века состоялся короткий матч между двумя очень сильными советскими гроссмейстерами. Один был родом из Украины, другой из России. Многократно играя друг с другом, они сохраняли нормальные человеческие отношения. Вечером, перед открытием матча

россиянин с тренером пришли в ресторан отеля. Свободных столиков не было, однако был стол, за которым сидел соперник со своим тренером. Официант предложил подсесть к ним и получил согласие. В ту же самую минуту сидящие перешли на украинский язык. Как рассказывал потом тренер россиянина, они были настолько шокированы, что не нашлись чем ответить. Хотя ответ был — оба знали английский язык на хорошем уровне и могли дать достойный психологический отпор. Но этот „шанс“ они „упустили“ (видимо — ввиду недостаточной природной „злобности“). Надо ли упоминать, что матч украинец выиграл без особых проблем. „Мелочей в спорте высших достижений не бывает“ — любят повторять профессиональные спортсмены».

Всё это лишний раз нам говорит о том, что оценочные характеристики любой личности на окружающую действительность носят весьма субъективистский характер, базирующийся на сплассе мотиваций, интересов, установок и убеждений каждого конкретного лица! И всё же в чём главный стержень духовно-мировоззренческого облика спортсмена, и шахматиста в частности? Как отмечала в интервью чемпионка мира Нона Гаприндашвили в «преддверии» наплыва целого ряда молодых конкурентов, она никогда не вступит в противоречие со своими убеждениями, с понятиями о справедливости, скромности, чести, соблюдения правил борьбы, состязания, в которые поверила раз и навсегда.

Что на это возразить? Разумеется, с годами происходит ужесточение психологического аспекта борьбы, и в такие моменты человек раскрывается в своей сути таким, каким он очень редко предстаёт в своём шахматном амплуа. А ведь нам всем важен не сам полученный результат, но и то, каким образом он был достигнут, какие ценности им утверждаются при этом. Посему в заключение этой главы очень кстати привести высказывание по данному вопросу претендента на шах-

матную корону Давида Бронштейна: «Я никогда не соглашусь с пропагандой недружелюбного и даже враждебного отношения к своему партнёру по мотиву, что это будто бы помогает его победить...Разумеется, и я, как всякий шахматист, стремлюсь к победе, она приносит мне радость, если удаётся превзойти партнёра логикой, фантазией, остроумием, знаниями, далёким расчётом. Но настраивать себя на ненависть к партнёру, жертвовать богатством души ради очка в таблице — это шахматы нищих» [цит. по: **Черняк В. Г.** 1986, с.166].

### 1.7. Взаимопроникновение уровней саморегуляции.

Особо хочется коснуться такого аспекта взаимодействия различных уровней эталонов саморегуляции, как интегральное взаимопроникновение, взаимообогащение и усовершенствование когнитивных категорий при таком взаимопроникновении.

Иерархия энергий исходит, естественно, с высших этапов эталонов саморегуляции, спускаясь вниз и одухотворяя своей энерго-информационной сутью нижележащие уровни: так, духовно-мировозренческий уровень во главе с системно-интеграционным эталоном — *«образом мира»* — перестраивает ряды эталонов интеллектуального уровня. Как отмечает В. Г. Черняк: «невозможность найти в каждом положении единственно правильный ход заставляет гроссмейстеров мыслить не ходами, а концепциями» [**Черняк В. Г.** 1986, с.59].

Более подробно такое преобразование мыслительного процесса на уровне гроссмейстерского описал Д. Бронштейн, спустя четверть века после его матча с М. Ботвинником: «В шахматах самое главное — момент выбора из многих возможностей, а *отдельных ходов в шахматах нет* (выделено нами — С. О. В.). Есть последовательность выборов, совершаемая поочерёдно белыми и чёрными на первом, втором, третьем и т. д. ходах. Кроме того, мне думается, живой шахматист не делает выбор на каждом ходу. Человек всегда имеет ком-

плекс выборов, ибо один глобальный выбор сделан еще до партии — намечена стратегия на данную партию, а в процессе игры имеется определённый выбор перегруппировки нескольких фигур и пешек в заданном направлении. Наконец, в каждой единичной ситуации приходится делать микровыбор для одной-единственной фигуры и пешки, но это происходит на фоне уже сделанных выборов» [цит. по: **Черняк В. Г.** 1986, с.149].

Иными словами, по представлению гроссмейстера Д. Бронштейна, отдельный ход — это некий синтез обобщенных сведений, добытых целым рядом анализов, исследований, экспериментов. И что немаловажно, все эти перечисленные данные шахматист обязан синтезировать, не передвигая фигур. Имеется лишь одна возможность проверить варианты не только в уме, но и на игровом поле — когда партия отложена.

На эмоциональном плане обеспечения такого интегрального уровня мышления, у шахматистов возникает (вернее — пробуждается из подсознания) некое новое впечатление от шахматного действия — *чувство гармонии*. Чемпион мира Василий Смыслов так характеризует это чувство: «Гармония — один из древнейших идеалов человечества. Но люди порой не совсем ясно представляют себе, что это такое. С моей точки зрения, чувство гармонии проявляется в способности человека проникать в суть вещей, выделять из хаоса образов, звуков, понятий самое главное, находить внутренние органические связи и выстраивать их в логической последовательности. Это чувство может быть присуще человеку любой профессии, оно особенно свойственно музыкантам и шахматистам...» [цит. по: **Черняк В. Г.** 1986, с.58].

Эксперименты нейрофизиологов (В. Малкин) с предъявлением на короткий период времени шахматной позиции вызывал у мастеров и гроссмейстеров интуитивное «чувство позиции»: так, испытуемый гроссмейстер А. Толуш не мог конкретно восстановить позицию, зато безошибочно

определял: «преимущество у белых» или «позиция равна». «Эта интегральная оценка ситуации происходит до расчлennного восприятия и запоминания её элементов. Это и есть то самое интуитивное схватывание, постижение смысла, содержащегося в образе ситуации, который формируется человеком — как бы сверх того образа восприятия, данного ему непосредственно. Это означает, что в сферу видения, зрительного восприятия и зрительной памяти подключаются другие, возможно, логические механизмы, ответственные за «обработку» смысла и его мысленную визуализацию... Факты обращения к речи подтверждаются наблюдениями, самоотчётами шахматистов. Более того, когда мастер утомлён, он в большей степени прибегает к «рассуждениям в кодах шахматной нотации». В состоянии же активной работы, при творческом подъёме мастер практически не обращается к этим кодовым (логическим) средствам, в особенности при поиске идеи, постановке цели. Он как бы «проскакивает» мимо отдельных ходов-операций, работая с более крупными смысловыми конфигурациями, с интегральными единицами мышления. Мастер потому и мастер, что умеет работать на уровне интегральных единиц, в которых схвачена идейная и эмоциональная ценность, определяющая смысл и вес каждого отдельного хода» [*Бронштейн Д. И., Смолян Г. Л.* Прекрасный и яростный мир (Субъективные заметки о современных шахматах). М.: «Знание». 1977. С.52–53].

А вот какие изменения происходят на уровне слияния интеллектуального и сенсорно-перцептивного уровней, рассказывает сам В. В. Смыслов в своей книге «В поисках гармонии»: «С самого начала отец привил мне любовь к так называемым «простым» позициям, где в игре участвует немного фигур. Именно они дают возможность неопытному шахматисту не только понять, но и глубоко «прочувствовать», на что способна каждая фигура. Не знаю, может быть я несколько пе-



реоцениваю это обстоятельство, но всё же склонен думать, что оно сыграло важную роль в моём формировании как шахматиста. Потому что запомнить, как ходят фигуры, нетрудно, а вот ощутить их особенности, их силу и бессилие в разных ситуациях на доске, пределы возможностей, что они «любят» и как себя ведут в различных передрягах своей шахматной судьбы, — понять и прочувствовать всё это и значительно труднее, и значительно важнее...такое взаимодействие между шахматистом и ведомыми его рукой фигурами раскрепостит его мысль, позволит ему видеть то, что часто остаётся скрытым от чисто логического анализа» [Смыслов В. В. В поисках гармонии. — М.: Физкультура и спорт, 1979. С.7–8].

Какие преобразования у шахматиста-практика происходят на уровне социальных эталонов саморегуляции, мы уже приводили на примере комментариев Михаила Таля. Для него ощущение уровня шумового «сопровождения» матчевых или турнирных партий стали неразрывным компонентом всего этапа борьбы: настроение зала вошло в «кровь и плоть» его сознания как некий *эгрегор* коммуникативного плана, позволяющий направлять потоки энергии на тот или иной эпизод интеллектуального единоборства.

И, наконец, глубокое проникновение субъекта в профессиональный мир того дела, которым он занимается много лет, приоткрывая завесу над всё более и более мелкими, не замечаемыми прежде, деталями и нюансами своей профессии, особенно при включении в этот синтез необходимых элементов коммуникативности, выходит на некий совершенно особый уровень саморегуляции, названный нами (после анализа многочисленных интервью шахматистов по поводу мнений о мире вокруг и о собственном мире переживаний) миром профессиональной рефлексии или просто *рефлексивным уровнем* саморегуляции [Самороднов О. В. Особенности самоконтроля шахматистов и пути его оптимизации в шахматном спорте. — дисс.

канд. психол. наук. — Санкт-Петербург. 1993. — 245 с.]. Более развёрнуто о феноменах рефлексии и рефлексивного управления будет изложено в следующей главе.

### **1.8. Психологические приёмы «на шахматной доске» и за её пределами, демонстрирующие рефлексивный уровень саморегуляции шахматистов.**

В своё время исследования таких приёмов борьбы, которые применяют шахматисты, проведённые профессором Н. В. Крогиусом, буквально всколыхнули всю шахматную общественность, вдохнув новый импульс в процесс разносторонней подготовки квалифицированных шахматистов. Кроме того, исследование имело и общеметодологическое значение, внеся несомненный вклад в науку о принятии решений в условиях межличностного конфликта.

Впоследствии эти приёмы были чётко идентифицированы и представлены в новой книге Николая Владимировича Крогиуса. Позволим вкратце их напомнить:

#### *1. Мнимое согласие с противником.*

Применяется тогда, когда удаётся заранее обнаружить изъян в замыслах противника. Обычно применяется шахматистами, далеко считающими разветвления «деревьев расчёта» и склонных к построению контрловушек в ответ на готовящуюся ловушку противника.

#### *2. Заманивание.*

Смысл заманивания — предложить сопернику, ещё не определившемуся с выбором определённого плана действий, «помочь» определиться, спровоцируя его некой «приманкой»: перспективой выигрыша материала; захвата пространства; проведения атаки и проч.

#### *3. Выжидание.*

Применяется также в ситуациях неопределённости соперника, однако никаких «приманок» здесь не предлагается,

а идёт игра в «нейтральном» режиме до тех пор, пока соперник себя, наконец, не раскроет.

4. *Демонстрация ложной цели.* Проводится какой-либо план или манёвр, создающий у противника определённое мнение о цели действий своего визави. Но истинные намерения скрываются до поры-до времени. Необходимо уловить такой момент, когда соперник, занятый реализацией своего плана, будет застигнут врасплох на совсем не ожидаемом им участке битвы внезапным контрударом.

5. *Многообразие угроз.*

Приём основан на том, что шахматисту психологически трудно находиться в состоянии «опасной неопределённости», т. е. когда противник располагает разнообразными угрозами. Какая из них будет реализована — неизвестно, но считаться с каждой из них необходимо. Разумеется, применение такого приёма особенно эффективно против соперника, страдающего слабой нервно-психической выносливостью или типологически имеющем слабую пластичность; однако, с соперником, не уступающим тебе в умении создавать такие же позиции в ответ, выбирать такую стратегию — большой риск. Нами выше показаны примеры отрицательных сальдо в персональных партиях Михаила Талья с мастером Рашидом Нежметдиновым и особенно с гроссмейстером Виктором Корчным.

6. *Блеф.*

Применяется в ситуациях безнадёжности позиции. Риск, разумеется, велик, если противник разгадает твои намерения. Но блеф тем и ценен, что его эффект производит шоковое состояние, а тем более ещё и в условиях приближающегося цейтнота. Соперник временно теряет самоконтроль и порой делает ошибочные ответы или попадает на психологическую «ловушку».

7. *Демонстрация истинных целей.*

Иногда психологический эффект производит на противника демонстрация истинных намерений по типу «иду на вы».

Применим такой приём в ситуациях истинного превосходства на определённом участке поля, не вызывающим сомнения в перспективности начинающегося наступления противника.

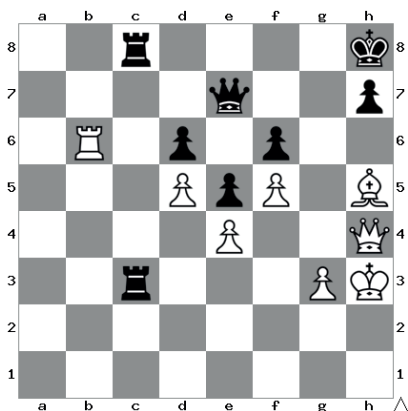
Мы специально не останавливаемся на демонстративной стороне приводимых приёмов психологического воздействия, так как с этим материалом можно подробно ознакомиться в книге: [Крогиус Н. Г. Шахматы: игра и жизнь. - Ростов н/Д: Феникс. 2011. С.304–311]. Позволим себе лишь добавить пару-тройку новых обнаруженных нами приёмов, анализируя многочисленные примеры из турнирной и матчевой практики шахматной борьбы:

*8. Намеренное затягивание времени в теоретически проигранной ситуации.*

Обратить серьёзное внимание на этот приём шахматного единоборства впервые заставил шахматную общественность Эммануил Ласкер. Вот что мы читаем: «В чём конкретно заключается феномен второго чемпиона мира? Небрежно разыграв дебют, поставив партию на грань поражения, он умудрялся победить, причём едва ли не кратчайшим путём! Ошеломлённые ласкеровскими финтами соперники допускали непостижимые ошибки, не свойственные их классу игры. Первым на эту странную закономерность обратил внимание Зигберт Тарраш, комментируя итоги матчей со Стейнницем 1894 и 1896–97 гг. Когда же и он сам потерпел сокрушительное поражение, причём всё в том же загадочном стиле, то уже без обиняков заявил о гипнотическом воздействии и колдовских чарах Ласкера. Но разве не такие же претензии могли предъявить ему и Фрэнк Маршалл, и Давид Яновский? И, пожалуй, в одном все они были правы. В решительно отказе объяснять выигрыши Ласкера простой случайностью. Но познать истину довелось не им, а шахматистам следующих поколений. Они же, кстати, объяснили и причину феноменальной действенности сюрпризов соперника вообще.

Эм.Ласкер и прочие приверженцы психологического стиля прежде всего старались понять — какие ходы способны поставить перед партнёром наибольшие задачи. В наступившем кризисе учитывался не объективный, но субъективный фактор: вынужденный постоянно отражать хитроумные угрозы, человек в конце концов ошибётся. Следовательно, оставалось только, сохраняя хладнокровие, придерживаться правила: балансировать на краю пропасти, рисковать, создавать иррациональные позиции с несколькими, на первый взгляд равноценными, продолжениями [*Мансуров Е. А.* Затмение на Олимпе. — М.: Советский спорт. 1991.с.34–35]. На диаграмме ниже — одна из партий матча Ласкер-Стейниц (8-я партия матч-реванша, 1896 г.).

Ласкер, проигрывая качество и принимая на себя угрозу массированного наступления тяжёлых фигур соперника, мог бы просто остановить часы. Однако последовало: **55. Cg6!** (Угроза взятия пешки **56. Л:d6**). Утомлённый многочасовой борьбой В. Стейниц ответил самым естественным продолжением **55... Лd8??** И после **56. Лb7!** стало ясно, что ничья неизбежна.



В дальнейшем, этим приёмом много раз пользовался Михаил Таль, особенно в партиях с шахматистами –ортодоксами стиля Стейница, основанного на солидном стратегическом фундаменте, например против Василия Смыслова — типичного приверженца «математически правильных» ходов в партии и начисто отрицающий психологический аспект шахмат-

ного единоборства. В Югославии в 1959 году проходил Турнир претендентов, победитель которого выходит на матч с чемпионом мира Михаилом Ботвинником. В третьем круге Смыслов решил во что бы то ни стало наказать разгромившего его уже на 26 ходу предыдущего круга Михаила Талья. Вот как описывает события того периода журналист Виктор Васильев: «Таль небрежно разыграл первую часть партии. Это было непростительно. Обычно такой тонкий психолог, он не учёл, что его соперник вряд ли забыл разгром, который был устроен во втором круге. (Спустя десятилетия Смыслов признается, что несмотря на добродушную, как ему кажется, внешность, в нём живёт воин, и отнюдь не безобидный...) Почувяв во время партии глухую ярость противника, Таль спохватился, но было уже поздно. Смыслов ввинчивал фигуры в доску с особым старанием. Он великолепно вёл партию, ворвался своими главными силами на ферзевый фланг чёрных и в довершение всего выиграл слона.

Будь на месте Талья шахматист меньшей изобретательности или с менее устойчивой нервной системой, было бы в самый раз складывать оружие. Но Таль, как мы уже знаем, привык смотреть опасности в лицо. Да и остаться без фигуры ему тоже было не в новинку. И вот, балансируя на краю пропасти, он проявляет свою дьявольскую изворотливость. Смыслова, который ждёт, что вот-вот будет выброшен белый флаг, сердит эта бессмысленная, по его мнению, оттяжка неизбежного конца.

Но, агонизируя, чёрные, как ни странно, всё ещё каким-то чудом держатся и даже пытаются — какое нахальство! — угрожать. А тут ещё надвигается цейтнот, и утомлённый изнурительной борьбой Смыслов допускает ошибку. Таль немедленно жертвует ладью, и белый король панически заметался в углу доски, тщетно пытаясь спастись от назойливого неприятельского ферзя... Уже истекло пять часов игры, судьи приготовили на всякий случай конверт для откладывания

партии, а Смыслов всё ещё сидел над доской, подперев голову руками. Но пришлось примириться с неизбежным — ничья» [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены. — М.: Физкультура и спорт, 1986. С.206–207].

*9. Манипуляции с цейтнотом.*

Суть этого приёма в том, что шахматист, видя попавшего в жестокий цейтнот соперника, просто очень быстро делает свои ходы, мгновенно переключая часы, причём ходы он делает или нейтрального плана, или намеренно затуманивающие сознание соперника, заставляющие его ещё сильнее включаться в рассматривание возможных разветвлений создающихся тактических вариаций, что в конце концов приводит или к падению флага, или же к грубой ошибке. Впервые такой приём стал применять в турнирах начала 30-х годов прошлого века американский гроссмейстер Сэмюэль Решевский. Вот что пишет об этом Александр Кобленц: «В Кемери я получил возможность поглубже познакомиться с игрой Решевского, лучше узнать его как человека. Мне тогда казалось странным, что американский шахматист, подолгу обдумывая ответственные ходы, вроде бы добровольно залезает в жесточайшие цейтноты...много партий Решевский умудрился выиграть, как говорится, на висящем флажке. При этом итог некоторых из них казался незакономерным.

О «цейтнотной стратегии» Решевский высказался весьма откровенно в своей книге, вышедшей много лет спустя: «Любопытная штука — когда я вынужден в цейтнотной горячке играть молниеносно, мои противники начинают волноваться больше меня и теряют хладнокровие. Как видите, немало важную роль играет в шахматах и психологический расчёт» [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — с.60].

А вот другая разновидность этой «стратегии». Во время 10 партии матча за первенство мира Ботвинник испытал на себе

приёмы хитрой манипуляции Талья при откладывании партии. Когда Ботвинник сделал свой 40-й ход его часы показывали 2 часа 29 минут, Таль затратил 2 часа 20 минут. Ход Ботвинника. Над ним он продумал 11 минут, ожидая, когда Штальберг (главный судья матча — С. О. В.) по истечении 5-часовой игры подойдёт с конвертом, и партия будет отложена, и Талю придётся записать свой секретный ход. Однако Таль молниеносно отвечает своим ходом и ответный секретный ход пришлось уже обдумывать 14 минут Михаилу Ботвиннику. Как пишет в своих воспоминаниях Александр Кобленц, Ботвинник впоследствии жаловался в печати на то, что Таль заставляет его после 5-часовой утомительной игры записывать свои секретные ходы. Суть состояла в том — как понимал её М. Ботвинник, — что утомлённый партнёр может записать неудачный ход. Но как отмечал А. Кобленц: «И зря Ботвинник обвинял Талья в трюкачестве — всем известно рыцарски корректное отношение Талья к своим товарищам и противникам. А если говорить всерьёз, то Ботвиннику хорошо известно. Что матчи на первенство мира — суровая борьба, где каждый вправе использовать свой практический шанс, конечно. Не нарушая этических норм» [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста... с.166]. Но тем не менее, как писал Сало Флор: «Зрители заметили, что во всех отложенных партиях ход записывал...Ботвинник. Случайно? Совпадение? Или чемпион мира к этому сам стремился? Нет, нам кажется, не совсем так. Таль по истечению пяти часов игры быстро делает ход и «любезно» предлагает записать ход своему противнику. Это довольно хитрая тактика: Ботвинник, уставший после пяти часов, не каждый раз поступает удачно... два раза — в 5-й и 12-й — чемпион записанным ходом упустил шансы на выигрыш» [*Флор С. М.* 1986. С.136].

Есть группа приёмов, особенно отчётливо проявляющих себя в положении цейтнота. Так, интересное признание сделал в своё время Роберт Фишер по поводу одной партии мат-



ча с Т. Петросяном: «В 1970 году в Бледе я принял участие в международном блицтурнире. В партии с Петросяном мы то и дело обменивались шахами, причём он произносил это слово по-русски, а я — по-английски. В момент, когда у обоих уже начал висеть флажок, я вдруг возьми и скажи по-русски: «Вам шах, гроссмейстер!» Он был настолько поражен, что на какой-то миг забыл о флажке и тут же просрочил время» [цит. по: **Черняк В. Г.** 1986, с.214]. Этот приём направлен на то, чтобы смутить противника в особо напряжённый для него момент, суметь его сильно чем-то удивить, ошеломить, обезоружить, на какое-то время выбив его из колеи.

10. Знаменитый приём, «изобретённый» командой Михаила Ботвинника в доигрывании матчевой партии с Михаилом Талем в начале 60-х, претендует на выделение его в особую форму рефлексивной борьбы. Мы бы условно назвали её так: *Демонстрация намеренного равнодушного отношения к результату данной партии (либо заведомое согласие на ничью; либо смирение в виду безнадёжности борьбы на шахматной доске).*

Вкратце напомним, о чём идёт речь, ссылаясь на Д. Бронштейна и Г. Смоляна: «Вполне откровенно М. Ботвинник, а за ним Вик.Васильев (см. «Театр», 1974, № 8), рассказали о подобных актёрских приёмах. Придя на доигрывание одной из партий, Ботвинник строил своё внешнее поведение определённым образом (в описаниях Вик.Васильева — он намеренно оставил свою шевелюру непричёсанной и галстук небрежно свернул как-то в сторону от симметрии — *С. О. В.*), даже пресловутый термос был на этот раз отставлен, с тем чтобы внушить М. Талю, что исход партии предрешён и доигрывание окончится быстро. Этот трюк, рассчитанный на ослабление внимания и работоспособности партнёра, встречается нередко» (Как известно, Таль не обратил особого внимания на порядок ходов соперника и попался на ничейный результат, най-

денный с большим трудом командой чемпиона мира глубокой ночью — С. О. В.). Но, как сообщают нам далее упомянутые авторы, «У Ботвинника был предшественник. В последнем туре III Московского международного турнира в 1936 г. Капабланка, известный любитель балета, положил на столик билеты в театр. Весь его вид говорил, что он ничего больше не желает, как скорее закончить партию и отправиться в театр. Готовый к ничьей его противник гроссмейстер Элисказес чуть-чуть ослабился, и...Капабланка блестяще выиграл труднейший эндшпиль» [*Бронштейн Д. И., Смолян Г. Л.*, 1977. С.77–78].

Но, оказывается, годом раньше, перед началом московского турнира 1935 года, Капабланка, традиционно давая сеанс одновременной игры на 30 досках, на этот раз в Доме печати на Никитском бульваре, «отличился» примерно в том же стиле! Что из этого вышло любопытного, вспоминает В. Батуринский: «В пять часов дня он появился в зале, тепло встреченный присутствующими, и, оглядев своих соперников, сообщил, что намерен закончить игру в течение четырёх часов. Увы, сеанс затянулся до поздней ночи, и Капабланка проиграл 14 партий...Капабланка был разъярён небывалым для него результатом и своё недовольство излил на оставшегося последним из участников, каковым оказался автор этих строк...Белые (Капабланка) остались без двух пешек, и в дальнейшем игра свелась к ладейному эндшпилю с лишними проходными пешками чёрных «g» и «h», достигшими третьей горизонтали. Капабланка, стоя у доски, поминутно просил по-французски быстрее делать ходы до тех пор, пока чёрные не двинули свою пешку до поля h2, создав патовую позицию. Тогда довольный Капабланка продемонстрировал «бешеную ладью», за что был вознаграждён зрителями, желавшими как-то скрасить неудачи сеансера, продолжительными аплодисментами» [*Батуринский В. Д.* Страницы шахматной жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.24].

11. *А про этот уникальный приём автору поведал гроссмейстер А.Д. Луговой:* «Израильский гроссмейстер Александр Хузман играл против Гарри Каспарова на одном из клубных чемпионатов Европы. В те годы Каспаров был практически непобедим, но в этой партии допустил невероятную для себя ошибку и оказался в очень тяжелой позиции. Было видно, как прославленный чемпион сокрушенно сидит за доской и корит себя за содеянное. Хузман отошел от доски, чтобы Каспаров его не видел. „Я решил, что пусть он злится на себя, а не на меня“, рассказывал мне позже Александр. Тонкость момента состояла в том, что возможности к сопротивлению у Каспарова еще сохранялись и Хузман понимал, что гарантий победы нет, придется напрягаться. Но делать этого не пришлось — Каспаров за 10–15 минут „съел себя“ и сдался».

Из этого рассказа мы понимаем, что израильтянин очень хорошо изучил чемпиона мира и выждал именно то количество времени, которое окончательно «добило» Каспарова в его собственных глазах. Если бы А. Хузман приступил к этому «добиванию» сам, то мы все можем не без основания предположить, что чемпион мира мог предельно мобилизовать все свои резервы (как он это демонстрировал не раз), и судьба этой партии неизвестно как бы сложилась окончательно. Мне трудно определиться с названием продемонстрированного здесь приёма, пусть заинтересованный читатель сам определит, что это было (?).

Теперь самое время перейти к тем вопросам шахматного единоборства, без которых просто невозможна ни одна подготовка серьёзного спортсмена к соревновательному циклу. Всем понятно, что вести на высоком уровне рефлексивную борьбу удаётся только тогда, когда хорошо знаешь, в первую очередь, самого себя!: свои сильные и слабые стороны, свои преимущества в данном конкретном единоборстве и свои недостатки. По большому счёту, как неоднократно высказывались из-

вестные шахматные авторитеты: «Соревнование с самим собой — это в конечном счёте смысл игры в шахматы. Думая, состязание с собой имеет в жизни много большее значение, чем с партнёром. Именно состязание с собой даёт импульс всей эмоциональной жизни. Гордая радость от осознания собственной силы, реализованного замысла, горькая досада от понимания собственной слабости, упущенных возможностей — вот два эмоциональных полюса. Эти эмоции бесхитростны, понятны и достойны уважения» [*Бронштейн Д. И., Смолян Г. Л.*, 1977. С.28].

Вы уже поняли, уважаемый читатель, что неизбежным механизмом познания (и необходимая коррекция) самого себя, своих слабых звеньев регуляции психоэмоционального состояния, а также способности контролировать самого себя в процессе самого шахматного единоборства является ни что иное, как самонаблюдение и самооценка.

### **1.9. Природа страха. Онтогенез и коллективное сознание.**

Как нам всем хорошо известно, все наши страхи — «родом из детства». Исходя из закономерностей роста и развития человека на самых ранних этапах его формирования, причинами страхом могут быть как конкретные испуги, связанные с неожиданностью или причинением боли ребёнку (выскочившая внезапно собака и набросившаяся с лаем на ребёнка, а то — чего доброго — ещё и укусила его при этом; страх перед всеми предметами на кухне — после ожога, полученного от горячей кастрюли; внезапно с сильным грохотом упавшая с высоты вещь; приснившийся кошмар с агрессивными существами, готовыми «преследовать» спящее на кровати дитя; наконец — страх «потерять» маму, которая всегда должна быть рядом и защитить его и проч.). Примерный перечень детских страхов представлен, например, блогером и психологом Ани-той Вайаканти:

«Причины сильных детских страхов:

1. *Негативный детский опыт — это любая травмирующая ситуация, то есть то, что сильно напугало ребёнка: собака, поезд, громкий крик и так далее.*

2. *Ошибки в воспитании — нарушенная привязанность, отсутствие гармоничных отношений между мамой и ребёнком могут служить катализатором детских страхов.*

3. *Тревожные родители — эмоциональное беспокойство, напряжённость взрослых, установка на неудачу и наличие своих собственных нерешённых страхов (особенно у мамы) передаются ребёнку. Такие установки, как «Ты упадёшь», «Ты ушибёшься», «Тебя может сбить машина» и так далее формируют чувство тревоги в ребёнке, которое потом трансформируется в страх.*

4. *Конфликты и агрессия в семье. Конфликты между родителями сильно влияют на детей. Часто дети чувствуют вину за ссоры родителей и боятся оказаться их причиной. Агрессивное поведение по отношению к любому человеку ещё ни разу не было признаком положительным. Когда родители доминируют, наказывают и властвуют, у ребёнка теряется базовое доверие к миру и ощущение безопасности. Как следствие, такие дети находятся в постоянном ожидании беды, что формирует проявление страхов.*

5. *Фильмы, компьютерные игры, видеоролики. Ко мне часто приводили на консультации детей, которые в Ютубе насмотрелись страшных роликов. Не зря фильмы имеют возрастные ограничения, ведь дети не могут критически посмотреть на происходящее в сюжете (будь то фильм или игра) и начинают бояться повторения подобного рода ситуаций в их жизни.*

6. *Психические расстройства. Страх может быть признаком невроза, невропатии. Для того чтобы это определить, нужна диагностика у нескольких специалистов» [<https://mel.fm/blog/anita-vayakanti/21856-detskiye-strakhi-prichiny-i-sposoby-preodoleniya>. Вход 01.08.2020].*

Перечень таких причин можно расширять до бесконечности. От себя лишь добавим, что страх, в отличие от беспокойства и тревоги (которые не имеют конкретного образа, и посему представляют собой некую «плавающую» энерго-информационную субстанцию, провоцирующую возникновение стрессового состояния), всегда спроецирован на конкретные образы объектов, событий, явлений природы, живых существ, в том числе и на конкретных людей, с кем когда-либо сталкивался данный наш пациент в детском возрасте. Кроме того, мы все несём в своём «коллективном бессознательном» (К.Г. Юнг) все страхи, сомнения, тревоги и печали, переданные нам предками по совершенно непостижимым «лабиринтам» генетического наследия. Отсюда становится понятным, что человек, попадая в ситуации, хоть на малый процент «цепляющие» собой те самые ситуации, несущие ассоциативным образом с собой и страхи, немедленно включают в коре головного мозга (а конкретно - в его «диспетчерском пункте» саморегуляции — гипоталамусе) «сигнальные кнопки», символизирующие собой возможной опасности.

Страхи, возникающие у практикующих шахматистов — всё те же примеры внезапно возникающих ассоциативно беспокойств, тревог и волнений на почве «контакта» данной конкретной ситуации (образа проигранной когда-то партии; образа соперника, который очень похож на того, кто мне принёс столько огорчений в прошлом; образ события, которое напоминало мне такой же концертный зал, где внезапно произошло возгорание и проч.) с хранящимися в памяти *эталоны* происшедших когда-то *вариантов развития событий*.

Преодоление такого рода страхов (если в детстве не были предприняты соответствующие психокоррекционные упражнения), возможно специальными методами медитативной саморегуляции, суть которой будет раскрыта нами ниже.

Одной из разновидности таких страхов может быть и —

***Страх перед повторением когда-то тяжело переживаемого поражения.***

Механизм подкрепления, разработанный в своё время в лабораториях академика И. П. Павлова, чётко просматривается в ситуациях обучения живых систем (как в мире животных, так и у человека). Суть его в том, что эмоция, сопровождающая какое-либо событие в жизни живого существа, становится неким индикатором, включающимся при попадании этого существа в очень похожие ситуации. Эти эмоции могут быть как положительным подкреплением, так и отрицательным. Интересно отметить, что положительные подкрепления, вызываемые у животных, исчезали довольно быстро, если не было соответствующей эмоции более 10 секунд. Однако отрицательные эмоции, оставшиеся от когда-то переживаемой ситуации разрушительного характера (болевого синдрома от травмы, отравления, сильного страха, и проч.) остаются на очень длительный срок. Наиболее подробно роль такого отрицательного подкрепления при обучении животных было проведено J. P. Huston. Было экспериментально доказано, что такое отрицательное подкрепление влияет на процессы памяти, способствующее возникновению следа сначала в кратковременной памяти, а потом его переходу в долговременную память [*Huston J. P., Staubli U. Site-dependent post-trial effects of intracranial substance P and electrical stimulation on learning. — Behav. Brain Res., 1981, vol. 2, N2, p. 264–265*].

Нет надобности напоминать, что человек, помимо травм физических, испытывает огромное количество «травм» и «болевых следов» от перенесённых тяжёлых стрессов, имеющих высокую значимость для самой личности (обида; оскорбление; публичное порицание; крах намеченных жизненных планов и проч.). Практика шахматных баталий также знает примеры немалого количества таких случаев. Тут и страхи «первой партии» в турнире; страхи «несчастливого города», где был

пережито в своё время чувствительное фиаско (пример раннего поражения Э. Ласкера в матче с Х. Капабланкой из-за невозможности продолжать матч в тропической Гаване с её невыносимым климатом); страх перед «неудачно расположенным» перед залом зрителей игровым столиком, за которым субъект «почему-то» постоянно вынужден отвлекаться на реплики зрителей и т. п.

Как отмечает В. Г. Черняк, для шахматиста крупного уровня любое поражение чревато каждый раз как бы «крушением личности». «В 1964 году на турнире в Амстердаме Бронштейн проиграл напряжённую партию Ларсену. А стоял в ней хорошо... Не раз и не два впоследствии обращался Давид Ионович к анализу событий в этом поединке, спорил с партнёром, с самим собой. Поучительную оценку происшедшему дал и Б. Ларсен: „Хотя Бронштейн так много написал об этой партии, мы до сих пор не имеем окончательного объяснения. Часть его покоится ещё в 1951 году, другая часть — в 1958... В 1951 году он вёл в матче на первенство мира с Ботвинником вплоть до 23-й партии. В 1958 году он проиграл в последнем туре филиппинцу Кардосо и не вышел в турнир претендентов. Где-то в его нервной системе сидит шрам от этих поражений“». Шрам! Это хорошо сказано...

Поражение, нанесённое впечатлительному Цукерторту Стейницем в матче 1886 года, оказалось для него роковым. Он как-то сразу утратил силу, игра его потускнела. Через два года Цукерторт умер...

Вспоминает Т. Петросян: «Борис Спасский всегда несколько театрально подчёркивал свою бесстрастность. Но я не могу забыть его глаза, когда он играл с Талем в 1958 году на отборочном чемпионате страны. Партия игралась в последнем туре, Спасский отложил её в выигранном почти положении. Я тоже был заинтересованной стороной. Если Спасский выигрывал, я впервые в жизни становился чемпионом СССР. Если делал ничью, я делил 1–2-е места с Талем. За ходом доигрыва-



ния я не следил и находился в пресс-бюро. Вдруг сообщают: «Спасский проигрывает!» Я не выдержал и прошёл на сцену. Не верилось, как можно проиграть такую позицию! Когда я подходил к столику, Спасский поднял на меня глаза. Это были глаза загнанной лани...»

«Петросян увидел самую суть. Поражение от Таля отбросило Спасского за черту призёров, лишив его возможности участвовать тогда в борьбе за право оспаривать звание чемпиона мира. Более того, тень этой партии встала за спиной Спасского три года спустя — встретившись в последнем туре с Леонидом Штейном, он не стал доигрывать отложенную позицию, хотя имел в ней практические шансы на ничью, дававшему ему надежду на выход в межзональный турнир...» [цит. по: *Черняк В. Г.* 1986, с.54–55].

Об опасности возникновения такой доминанты у шахматистов уже в раннем возрасте нас предупреждал в своё время заслуженный тренер СССР В. Г. Зак: «Особенно усугубляется всё это в соревнованиях высокого ранга, когда незакалённая нервная система очень часто не в состоянии справиться с неожиданными перипетиями, неизбежно возникающими в течение партии... В какой-то момент спортсменом может овладеть чувство страха, которое будет вызвано не боязнью противника, а боязнью не достичь поставленной перед ним цели. Создаётся психологический барьер, сковывающий творческую мысль шахматиста и, как следствие, снижающий его спортивные результаты» [Зак В. Г. Пути совершенствования. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — с.166].

Опытные тренеры знают, что если на первых этапах становления юных спортсменов пустить вопрос о разрушительном влиянии поражений на юного шахматиста на самотёк, то эта доминанта будет усиливаться с каждым новым поражением, что грозит возникновением стойких нервно-психических расстройств. Как этого избежать — мы рассмотрим в Разделе 3.

Ещё одна разновидность страха — очень распространённая и «популярная» в наше время — *Страх перед встречей с «неудобными» противниками.*

В чём-то такого рода страхи перекликаются с вышеназванной категорией стрессовых состояний, только страх, вызвавший «застойную доминанту» от многочисленных поражений переносится на личность противника, которому субъект много раз «почему-то» проигрывал.

Вот что мы находим у журналиста Виктора Васильева касательно матча претендентов Таль-Корчной (1968): «Соревнование началось в конце июня в Центральном Доме Советской Армии. Весь матч, от первого и до последнего хода, держал обоих соперников в огромном напряжении. На ход матча, несомненно, влияло то обстоятельство, что у Таля с Корчным счёт был катастрофический — девять поражений, одиннадцать ничьих и...одна победа.

Располагая таким активом, Корчной имел полное право по меньшей мере скептически относиться к высказываниям тех, кто, подобно, например, Эйве, считал Таля гениальным шахматистом. Корчной на это только посмеивался, и Таль знал, что Корчной посмеивается, знал и, пытаясь отыграться, лез напролом и терпел новые и новые неудачи.

Получалось так, что во встречах Таля и Корчного коса находила на камень. В том, в чём Таль был особенно силён — в тактическом мастерстве, в точности расчёта, — Корчной ему почти не уступал, зато, например, в разыгрывании окончаний, в техническом умении, безусловно, превосходил». Мы знаем, что и этот матч Михаил Таль проиграл своему «неудобному сопернику» Виктору Корчному — 41/2: 51/2. Далее Виктор Васильев сообщает: «Дело в том, что первую половину матча Таль провёл в совершенно несвойственной для него манере. Как писали потом мастера Кобленц и Кириллов, «главным девизом Таля было — не позволять себе на старте никаких сом-

нительных атак. Играть сдержанно, логично и солидно». Это о Тале сказано? Мы не ошиблись? Главный девиз недавнего бунтаря – играть выдержанно, логично и солидно? Это означало не что иное, как вести борьбу не просто в новом, а в чуждом стиле. Солидный Таль — это звучит примерно так же, как тигр-вегетарианец. Но как не бывает в природе тигров с вегетарианскими наклонностями, так и не бывает шахматистов, которые могут по заказу переиначивать свой стиль» [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены. — М.: Физкультура и спорт, 1986. С.242–243]. Последнее замечание здесь касается как раз того афоризма Бюффона, которым он поставил всё прогрессивное человечество в тупик: «Стиль — это человек»? или «Стиль — это от человека»?

А вот что пишет об этом Гарри Каспаров: «В шахматах... весьма популярна концепция индивидуального возмездия. Шахматист А может победить шахматиста Б, который побеждает шахматиста В, который, в свою очередь, побеждает шахматиста А. Гроссмейстера, каким-то роковым образом регулярно проигрывает другому гроссмейстеру, называют его «постоянным клиентом», Я имел очень хороший личный счёт со многими соперниками, но Алексей Широв, несомненно, был моим «лучшим клиентом». За двенадцать лет мы сыграли с ним около тридцати партий, и он потерпел пятнадцать поражений, не выиграв ни разу. Между тем Широв имеет хороший личный счёт во встречах с моей «немезидой» Владимиром Крамником.

Такая диспропорция в результатах личных встреч с одним из самых одарённых представителей шахматной элиты должна иметь объяснение где-то за пределами шахматной доски. После многих неудач *мы начинаем сомневаться в возможности победы, тем самым открывая двери для нового поражения»* (выделено нами — С. О. В.) [*Каспаров Г. К.* Шахматы как модель жизни — М.: Эксмо, 2008. С.258–259].

Иными словами, тринадцатый чемпион мира на простом, житейском языке описал всё то, что нейрофизиологи доказали на многочисленных экспериментальных данных: успех или поражение (в самом широком контексте понимания), подкреплённые последующими такими же успехами и неудачами, формируют в коре головного мозга стойкую доминанту, которая перестраивает всю архитектуру функциональной системы: формируется установка на будущий исход предстоящего мероприятия, настраиваются сенсорные и перцептивные структуры на отбор и обработку «только нужных» сигналов извне, мышление готовится систематизировать полученные данные и закрепить установившуюся «закономерность» в долговременной памяти, а ретикулярная формация настраивает сердечно-сосудистую и нервную системы для предстоящих в скором времени очередного триумфа или очередной неудачи. Личность перестраивается — не она уже становится поводом своих желаний и установок; наоборот — они становятся поводом личности!

Нам удалось «подсмотреть» любопытную историческую дуэль двух сильных шахматистов — представителей своих стран — в конце 40-х годов. В представительном турнире в Гронингене (Гронинген, Голландия, 1946), шведский мастер Эрик Лундин нанёс чувствительное поражение одному из лидеров — мастеру Ласло Сабо, после чего венгерский мастер был отброшен в турнирной таблице на 5 место. Проходит 2 года и вот в Межзональном турнире в Сальтшёбадене (Швеция) претендент на победу в турнире Ласло Сабо в последнем туре выходит на аутсайдера турнира — Эрика Лундина...Прозорливый читатель уже догадался: единственную победу в турнире Э. Лундин одерживает именно над лидером и отбрасывает его на 2 место. Трудно не согласиться, что в этом что-то есть...

Как замечает А. Кобленц: «К сожалению, такие поражения порой ведут к далеко идущим последствиям. Шахматист не мо-

жет простить себе свою небрежность, и начинается процесс «самопоедания» — «гложет» не только потеря очка в столь ответственном соревновании, но — самое обидное, — что пятичасовой творческий труд сведён на нет...

Журналист в подобных случаях советует: «Умей себя построить», «Важно не падать духом», «Всё ещё впереди», «Помни наказ — не расслабляться!» и т.д. Всё это хорошо и разумно, но советчики не понимают одного — травма от такого поражения выводит в некоторой степени наш мозг из строя, теряется гибкость мышления, появляются невероятная усталость, потеря уверенности в своих силах, общий творческий спад» [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — с.119].

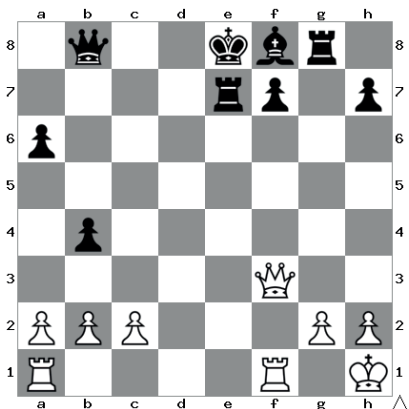
Кроме нашего полного согласия с многолетним тренером чемпиона мира и опытейшим журналистом, мы лишь можем добавить, что, действительно, одними «лозунгами» в решении данной конкретной проблемы — совсем не помочь. Здесь необходимы специальные медитативные психокоррекционные упражнения, о применении которых мы коснёмся в соответствующей главе.

Следующий вид страха обычно присутствует у людей, очень чувствительных к тем званиям, регалиям и заслугам, которые имеет его соперник; и далеко не каждому удаётся справиться с такой напастью.

### ***Страх перед титулами соперников.***

Здесь чуть ли не классическим примером такого поведения молодых шахматистов стал описываемый многими журналистами случай в партии Фишер-Таль из турнира претендентов в Югославии (Блед-Загреб-Белград) в 1959 году. Приводим его в изложении самого «виновника» происходивших событий: «У каждого шахматиста — своя привычка. Один сначала делает ход и потом записывает его, другой — наоборот. Кстати, против такого „наоборот“ в последние годы сам Фишер ак-

тивно возражал, высказывая мнение, что бланк — не школьная доска для упражнений. Но в этой нашей партии Фишер сначала записал ход 22. Лае1!, безусловно сильнейший (см. диаграмму ниже), записал его не обычной для себя английской нотацией, а европейской, чуть ли не русской! И не очень ловко подsunул мне бланк... „Просит визу“, — подумал я. Но как реагировать?



Нахмуриться — нельзя, улыбнуться — может расшифровать. И я сделал единственное: встал и спокойно начал прогуливаться по сцене. Встретил Петросяна, бросил какую-то шутку, он ответил. А пятнадцатилетний Фишер — в сущности, ещё большой ребёнок — сидел с растерянным видом, глядя то на своих секундантов в первом ряду зрительного зала, то на меня.

Потом записал и сделал другой ход — 22. Фс6+? После 22... Лd7 23. Лае1+ Се7 24. Л:f7 Кр:f7 25. Фе6+ Крf8! 26. Ф:d7 Фd6 я остался с лишней фигурой и отложил партию в выигрышном положении. А когда спросил Фишера, почему он не сыграл всё же 22. Лае1, то услышал: „Вы же смеялись, когда я его записал!“» [*Таль М. Н. и Дамский Я. В.* В огонь атаки. М.: Физкультура и спорт, 1978. С.45–46].

Нелишне заметить, что М. Талю удавалось не только создать «ореол авторитетности», которому начинали «верить» его соперники» (как в случае с молодым Р. Фишером), но и просто бояться его. Вот что пишет Вик.Васильев: «Словом, в Тале бурился избыток шахматной энергии, и он пробовал силушку, создавая себе иной раз даже дополнительные труд-

ности. Он любил подразнить иногда капитана команды Котова и так рискованно запутывал позицию, что при правильной игре противников мог оказаться в критическом положении. Но противники обычно настолько боялись его (а Таль это великолепно использовал), настолько «верили» ему, что даже там, где можно было попытаться спастись, покорно шли на эшафот (выделено нами — С. О. В.) [Васильев В. Л. Актёры шахматной сцены. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С.195].

Не менее значимым для очень многих шахматистов является:

***Страх потерять перед шахматной общественностью свое реноме, свою репутацию, статусность.***

В своё время многих авторов заинтересовал один странный эпизод, случившийся в первом безлимитном матче за шахматную корону 1984–85 гг. После 27 партии А. Карпов — Г. Каспаров счёт стал 5:0 в пользу отстаивавшего свой титул чемпиона мира. Казалось бы — окончание матча уже не за горами. А претендент должен был бы быть в это время предельно внимательным, чтобы не сорваться «в пропасть» в результате, может быть, даже самой малой допущенной оплошности. Но вот что писал сам претендент по этому поводу: «Это был тяжелейший момент! Невозможно описать словами всё, что мы пережили в эти дни...Комментаторы сравнивали меня с „человеком, повисшим над пропастью на одной руке“. Один неверный ход — и всё кончено. Но удивительным образом именно в этот момент я почувствовал облегчение: матч проигран, терять нечего, постараюсь держаться до последнего. Единственное, что мне хотелось, — доказать шахматному миру, что я всё-таки умею играть, но прежде всего *я хотел доказать это самому себе* [выделено нами — С. О. В.]». Как мы замечаем, начало матча ознаменовалось для Г. Каспарова тем, что он, в общем-то в той или иной степени благоговел перед чемпионом мира, и немного его побаивался, и чтобы поднять свою

самооценку, решил просто «разорвать на груди тельняшку»; но произошло нечто прямо противоположное тому, что можно было предполагать в данном случае: претендент, возможно сам того не подозревая, точно следует законам теории функциональных систем — он срочно формулирует для себя новую мотивацию: «**доказать!**» И не только всей мировой ответственности, но — в первую очередь — самому себе! (Правда, забегая вперёд, необходимо уточнить: новый мотив можно в себе культивировать только после того, как справишься со стрессом только что перенесённой неудачи. Как Гарри Каспаров это сделал — будет описано далее).

Итак, завершился уже третий месяц борьбы за шахматную корону. После победы А. Карпова в 27 партии последовала серия ничьих и вот в 31 партии чемпион мира получил большой позиционный перевес и вскоре выиграл пешку. А все мы знаем, как филигранно 12-й чемпион мира умел довести своё даже «микроскопическое» преимущество до желанной победы. А что же пишет его соперник? А вот что: «Но тут случилось нечто из ряда вон выходящее: он (Карпов) просто запаниковал. В принципе паниковать должен был я, но я был как раз совершенно спокоен и даже „снял для верности пиджак“. Неожиданно мне удалось создать серьёзную контригру, и преимущество Карпова улетучилось. В цейтноте у него дрожали руки, и он согласился на ничью, казалось, с каким-то странным облегчением» [*Каспаров Г.* Шахматы как модель жизни. — М.: Эксмо. 2008. С. 14–15].

Выходит, что чемпион не решился на «последний решающий бой», чего-то сильно опасаясь. Но чего? Из приведённого текста мы только можем предположить, что он находился на грани нервно-психологического срыва. Да, но это не стыкуется с тем, что в данной партии он сумел получить заметное позиционное преимущество с лишней пешкой. Да и после прекращения того матча решением ФИДЕ при счёте 5:3, Кар-



пов выступил на трибуне с официальным заявлением, что готов продолжать сражение и потому не согласен с решением Ф. Кампоманеса — тогдашнего президента ФИДЕ. Кроме всего прочего, в 32-й партии Каспаров одерживает первую победу, после чего опять продлилась серия затяжных ничьих. Чего-то мы до конца здесь не понимаем... Для более точного и объективного «диагноза» необходимо погрузиться в контекст всего, что происходило до 31 партии и после 32-ой. Для этого пришлось обратить внимание на воспоминания многих авторитетов того времени. Все они примерно совпадают в своих суждениях с тем, что сам Гарри Каспаров синтезировал в более ранней своей книге, написанной буквально по «горячим следам».

Итак, читаем: «Карпов был на грани «сухой» победы. Позиция с лишней пешкой относилась к разряду типовых. Но он не решался форсировать события, а ждал, что я проиграю сам. Но случилось иначе...» (здесь следует точное повторение того, что мы привели из его другой книги), и далее: «Инициатива в матче перешла на мою сторону — я в этом не сомневался. Возможно, он тоже почувствовал это... Тут как раз подоспел дополнительный тайм-аут, давший ему возможность прийти в себя. Теперь, по логике, чемпиону надо было лишь изменить матчевую стратегию, отбросить былую осторожность и дожать соперника. Но перестроиться Карпов уже не сумел. Объяснение некоторых обозревателей, будто продолжали действовать силы инерции, подходят для кого угодно, только не для такого опытного матчевого бойца, как Карпов. Он первым понял, что дело не в инерции и не только в усталости, а в том, что соперник играет всё сильнее и сильнее. Для успешного завершения матча ему уже требовалось напряжение всех сил. Причём в каждой партии, а не в какой-то одной. Надо было что-то сломать в себе, играть не против соперника, как он любит говорить, а в шахматы. А этого Кар-

пов сделать не смог» [*Каспаров Г.К.* Безлимитный поединок. — М.: СП «Интербук», 1990. С.86–87].

Вот это уже ближе к пониманию произошедшего в 31 партии. Мы теперь знаем, что произошло дальше. Была серия затяжных ничьих. Потом было поражение чемпиона в следующей, 32-й партии, а затем уже в 47-й и 48-й партиях. И всё же — какова подоплёка всего этого стремительно рушившейся бронированной «машины» такого бойца как Анатолий Карпов. Каков был социально-психологический фон всего этого? Каков контекст?

Интереснее всего выразил этот-самый контекст, в который мы решили погрузиться, английский гроссмейстер Реймонд Кин: «Как нужно всё это понимать? На мой взгляд, Карпов всегда страдал от *пятна* на его чемпионской репутации, получив титул без борьбы (из-за отказа Фишера в 1975 году). Поэтому чудесное спасение в критической ситуации, благодаря вмешательству высших сил в лице президента ФИФА, не сулило его репутации ничего, кроме вреда. Гораздо мудрее для него было бы продолжать борьбу, взяв на себя риск за возможные последствия. Что касается Каспарова, то после крайне неуверенного старта он совершил подвиг, равного которому не найти во всей истории мирового спорта, сумев выстоять. Как помните, победителем матча становится тот, кто первым выиграет шесть партий. Из девяти стартовых партий Каспаров проиграл четыре при пяти ничьих. Казалось, он уничтожен, и никто не собирался оказывать ему помощь в этот момент. Но тут, проявляя поразительное упорство и зрелость, он заставил Карпова отчаянно биться в долгой борьбе на истощение (партии с 10-й по 26-ю). Для зрителей то были, вероятно, скучные ничьи, но они составляли важную часть каспаровского плана духовного восстановления. Поражение в 27-й партии поставило Каспарова в отчаянную ситуацию, но неспособность соперника нанести окончательный удар позволило претенденту полно-

стью возродиться психологически и перехватить инициативу. В самом деле, Каспаров выиграл затяжной условный матч из 39 партий (с 10-й по 48-ю) весьма убедительно, добившись трёх побед при одном поражении и 35 ничьих.

Четыре месяца к его горлу «был приставлен нож», но он не прекратил сопротивления и в конце имел, возможно, даже лучшие шансы. Он играл определённо сильнее, и многие обозреватели сочтут теперь его притязания на звание чемпиона мира более вескими, чем карповские» [В кн.: *Каспаров Г. К.* Безлимитный поединок... с.88–90].

Ну вот теперь картина более-менее проявляется. Отметим ключевые моменты, которые явятся определяющими для вывода о странном внезапно возникшем страхе непонятной этиологии у чемпиона мира:

1. Огромное давление из подсознания от того фактора, который гроссмейстер и журналист Реймонд Кин назвал *пятном* в шахматной репутации А. Карпова. И в самом деле, внезапно возникшая возможность, наконец, довести дело до победной точки споткнулась с бетонным «укором совести», с которым, видимо, Анатолию Карпову в то время никак ещё не удавалось справиться. И это «столкновение» вызвало острую стрессовую ситуацию, выразившуюся в мелком треморе рук, который был подтверждён многими свидетелями. (Страх близкого и давно желанного успеха давно известен в социальной психологии).

2. Так, пресловутая *репутация*, которая оказалась поставленной Анатолием Карповым «на пьедестал» выше всех остальных ценностей, оказала решающее влияние на процесс разбалансирования структур саморегуляции, так как стратегической программой в штабе чемпиона была выбрана затяжная серия матча при счёте 5:0 — с расчётом на то, что соперник, находясь в состоянии «на грани падения», просто не выдержит длительного напряжения и сам капитулирует или допустит гру-

бую ошибку. Ретроспективно можно сказать, что такая стратегия себя не оправдала и оказалась по сути *решающей ошибкой*. Уже тогда, вероятно, к чемпиону начало приходить понимание, что соперник приобрёл «второе дыхание» и будет становиться всё сильнее и сильнее.

3. А уже когда стало понятно, что Карпов не готов срочно переключиться на «другую программу», (и отнюдь не от утомления, на которое указывали некоторые члены шахматной федерации СССР и некоторые журналисты, потому что Карпов, хотя и старше претендента на 12 лет, в тот период был ещё в полном расцвете сил в свои 33 года, и отнюдь не был безвольным и быстро сдающимся «мальчиком для битья»). А подвести чемпиона мира могла лишь недостаточная пластичность нервно-психических процессов. Ретро-подсказка самого претендента, что необходимо было сделать чемпиону в таком положении: предельно мобилизоваться в следующих одной-двух партиях, и *в состоянии полной отдачи сил добить соперника* — оказалась для чемпиона неподъёмной — в виду субъективно большой разбалансированности между тем, что *ожидалось*, и тем, что происходит *на самом деле*!

Мы не знаем, работал ли психолог в команде А. Карпова, но такой помощи, какую оказал Г. Каспарову знаменитый в те времена Тофик Дадашев, мы не увидели на поведенческих результатах Анатолия Карпова. Здесь крайне необходимы были специальные медитативно-дыхательные упражнения, о которых мы коснёмся подробнее в последних главах книги.

Кстати, подобные случаи из своей практики анализировал и Михаил Таль. Вот его добавление к обсуждаемой нами проблеме: «Может, надо шире толковать в этом случае само понятие «психология». Ведь ставка слишком высока; какая-то часть партии — с самого начала — ведётся в полустрессовом состоянии, и в те моменты, когда цель становится реальной, наступает не демобилизация, а нечто вроде «отключения

тока». Не бережёт ли себя таким образом мозг? А партнёры, шахматисты, как правило, изворотливые, эту защитную реакцию мозга отлично улавливают и отлично используют её в своих целях» [*Таль М. Н. и Дамский Я. В.* В огонь атаки. М.: Физкультура и спорт, 1978. С.129].

Правильным ли получилось наше определение *внезапного страха*, возникшего в партии, сулившей все перспективы завершить матч, и где вдруг изворотливый соперник нанёс неожиданный контрудар, одним махом рассеяв все иллюзии насчёт победы, теперь сказать будет трудно, если только сам Анатолий Евгеньевич, прочитав эту книгу, не проявит желания внести дополнительную коррективу в наше маленькое «расследование». Так или иначе, но этот внезапный приступ необъяснимого страха, по сути явился началом последнего, заключительного этапа этого бесславного и скандального матча. Во всяком случае, можно сослаться на высказанную точку зрения специалистами ещё в 1991 году: «В переломных, решающих судьбу матча партиях соперники не только доказывают жизнедеятельность своих творческих концепций, но и ведут борьбу за психологическую инициативу, чаще всего определяемую как борьба за лидерство. *Груз ответственности* буквально за каждый ход необычайно тяжёл! От осознания этого иногда возникает вполне объяснимая робость — желание сыграть покапительнее, не форсировать события в позициях со сложными, трудно поддающимися расчёту вариантами. Другими словами, ведётся поиск такого универсального продолжения, которое, исключая возможности риска, смогло бы, как по мановению волшебной палочки. Разрешить все проблемы. Но гипертрофированное чувство опасности приводит к парадоксальным умозаключениям, и из нескольких зол шахматист, неожиданно для самого себя, вдруг выбирает...наихудшее» [*Мансуров А. Е.* Затмение на Олимпе. — М.: Советский спорт, 1991. — с.21].

# ГЛАВА ВТОРАЯ

## Личностные особенности

### спортсмена интеллектуальных единоборств

#### Какие неожиданности они в себе таят

#### 2.1. Что такое «стиль»?

Общепризнанно, что *«стиль» — это человек*. Это личность. И не просто: стиль — это личность, спроецированная на профессиональную деятельность. Человек может быть кем угодно при общении, может казаться разным людям в зависимости от того, каким его хотят видеть. Кто-то более одарён артистическими дарами «заказного» перевоплощения, кто-то — меньше. Однако во время партии (особенно напряжённой, на грани флажка или на грани нервно-психических срывов) — шахматист волей-неволей вынужден раскрывать свой внутренний мир в полной его красе и гамме всех звуков, форм и расцветок. Очень много шума произвёл в своё время стиль молодого Михаила Таля. Он не вписывался ни в какие каноны тогдашнего понимания шахматного единоборства. Его решения выглядели «излишне» экстравагантны; его упрекали в нарушении общих законов гармонии, его стремились «наказать» за такое «нарушение», ему приписывали гипнотическое воздействие на оппонента, удивляясь его «совершенно нелогичным» победам. Однако хорошо

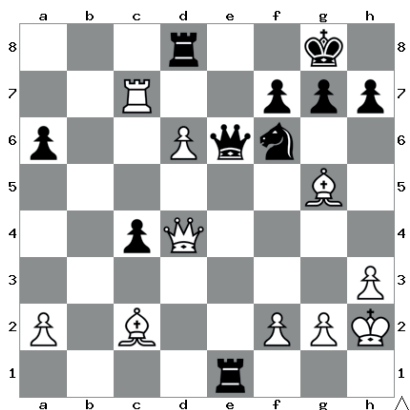
знавшие этого одарённого шахматиста и прозорливого, чувствующего психолога, конечно понимают, в чём была загадка М. Таля. Безупречная тактическая страсть к атаке, иногда вопреки всем стратегическим правилам. Быстрый расчёт комбинационных вариантов, цепкая память — всем этим чемпион мира обладал вполне. «Именно безошибочное комбинационное зрение позволяло Талю запутывать игру, предпринимать сложнейшие маневры, чувствовать уверенность в любых позициях» — это высказывание известного шахматного журналиста Виктора Васильева.

Далее обозреватель пишет: «Психология борьбы — она очень интересовала, не могла не интересоваться самого Талья. Потому что, сознательно ухудшая в какой-то момент свою позицию, Таль обязательно должен был учитывать факторы психологического порядка: ведь главным образом из-за них-то всё и происходило. В каждой партии, против каждого партнёра Таль, намечая план действий, принимая то или иное решение, непременно учитывал целый комплекс чисто психологических деталей: как себя чувствует противник в позициях такого типа; любит ли он защищаться или нападать; каково его турнирное положение и заставит ли оно рисковать либо, напротив, должно удерживать от опрометчивых действий; сколько ему осталось времени на обдумывание ходов и т. д. и т. п.» [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены... с.167]. Особенно хорошо это проходило у Талья с теми оппонентами, которые (по причинам ли слабой нервно-психической пластичности, или же ввиду быстрой утомляемости) предпочитали строгие позиционно надёжные дебютные системы. Такие позиции, как правило, хорошо изучены мастером, считаются надёжными и позволяют сохранять большое количество нервно-психической энергии, они ведут к длительной позиционной борьбе, и мастер особо не беспокоится о возникновении внезапных «сюрпризов» со стороны противника.

Читателю, несомненно, бросится в глаза то обстоятельство, что автор больше, чем к кому-либо ещё, обращается за примерами к незабвенному Михаилу Талю. Но что поделать, если этот гроссмейстер, чемпион мира всего-навсего «на один год», оставил нам такое яркое наследие, что к нему за примерами будут обращаться ещё не одно поколение комментаторов, журналистов и психологов от спорта!

Так давайте будем справедливыми и отдадим должное этой весьма необычайной личности с его феерическими комбинациями, неординарными решениями (как за игровым столиком, так и далеко за его пределами), с его прекрасными журналистскими репортажами и, что самое главное, с его простодушной натурой, никогда не носившей в себе обиду или чувство «незавершённого гештальта» в личных взаимоотношениях с кем-либо из списка шахматной элиты своего времени.

И вот, возвращаясь в рамки рассматриваемой нами тематики, предлагаем Вам, уважаемый читатель, игровую ситуацию, которая случилась в знаменитой партии Таль-Геллер в 25 Первенстве СССР 1956 года (Рига). — см. диаграмму ниже:



«Когда Таль сделал свой 25-й ход **26. С:f6**, одесский гроссмейстер (Ефим Геллер) находился недалеко от демонстративной доски. Увидев ход М. Талья, он сказал: «Если я побью на **f6** ферзём, партия закончится вничью, но мне надо выиграть! И он, направившись к столику, не задумываясь ответил: **25... gf?** Вывод Геллера по поводу ничейного



варианта был верен. Но когда Таль сыграл **26. Ле7**, только тут Геллер заметил, что не проходит **26... Ф:е7** из-за промежуточного шаха **27. Фg4+**. Ошеломлённый случившимся, Геллер сделал по инерции ещё несколько ходов и сдался на 33-м ходу.

Мнение А. Кобленца было таково: «Чем объяснить промах Геллера? Я пришёл к твёрдому убеждению: каждая ошибка выдающегося шахматиста в значительной степени закономерна. Но самое любопытное, что очень часто первопричина чисто шахматной ошибки ошибочная психологическая настроенность, своеобразный волюнтаризм, базирующийся на субъективном вкусе (читай — стиль! — *С. О. В.*) вопреки логике [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста. — М.: Физкультура и спорт. 1986. С.114].

Может быть, во встрече с Талем, которая шла под девизом – всё или ничего! — у Геллера были больше обычного напряжены нервы, сильнее сказалась усталость или тревожило приближение цейтнота...Всё возможно, но, на мой взгляд, основной причиной его импульсивного ошибочного хода явился эмоциональный всплеск, вызванный «весьма вольной трактовкой» дебютного начала М. Талем. И вот такой ход событий казался Геллеру авантюрным: «я считал себя обязанным «наказать» соперника. «Неправильная» игра белых требует отщипа! И, не раздумывая, я сделал второй возможный в позиции ход. Он действительно оказался «выигрывающим», но, увы, для Таля» [*Е. Геллер*].

Или вот как закончилась встреча с чехословацким гроссмейстером М. Филипом в межзональном Турнире в Югославском городе Порторож в 1959 году: «В испанской партии он (М. Таль), едва успев выйти из дебюта, завязал стычку на королевском фланге. Филип, игравший чёрными, организовал стойкую оборону. В сложной позиции, где у белых, однако, не видно было прямых угроз, Таль сделал ход королём, после чего у него появилась возможность пожертвовать фигуру.

Филип увидел эту возможность, полчаса продумал...и предложил ничью. Теперь задумался Таль. Он далеко не был уверен в том, что жертва на сто процентов корректна. Но он видел, что *перед лицом надвигающейся опасности Филип явно обескуражен* (выделено нами — С. О. В.) и, скорее всего, был бы рад, если бы дело обошлось без жертвы, даже если она и сомнительна.

Зная уже Талья, вы конечно догадываетесь, что он отклонил предложение. А следующим же ходом его слон врубился в пешечную цепь, за которой укрылся чёрный король. Это была позиционная жертва: Таль получил взамен две пешки и атаку. Не так уж, правда, и мало. Но главное было в другом — Мирослав Филип находился в состоянии шока и вряд ли мог вести защиту со своей обычной точностью и упорством. Психологический эксперимент Талья полностью оправдался. Его противник вскоре допустил несколько ошибок и сдался» [*Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста... с.191]. Мы видим, что страх перед неизведанным, разрушительным стилем М. Талья оказался решающим фактором, выбившим из колеи приверженца позиционных канонов и законов логики опытного чехословацкого гроссмейстера.

Однако при встречах с шахматистами такого же стиля, М. Таль часто испытывал дискомфорт и даже проигрывал своим оппонентам, не сумев противостоять ответному шквалу разрушительных «жертвоприношений» с неясными последствиями. Вот что говорит тот же В. Васильев, комментируя его партию с мастером Антошиным: «И вот в партии с Антошиным он заблудился в комбинационном лабиринте, там, куда сам завлёл своего противника. Таль расстроился и на какое-то время потерял верность удара» [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены...с.177].

А вот в чём признавался сам Михаил Таль, подводя итоги турнирных встреч с ещё одним представителем такого же сти-

ля — мастером Рашидом Нежметдиновым: «Мы сыграли с Рашидом Гибытовичем четыре партии. Три из них я проиграл, но, честно говоря, должен был проиграть и четвёртую» [*Дамский Я. В.* Рашид Нежметдинов. — М.: Физкультура и спорт. 1987. С.5].

Стиль, прямо противоположный выше описанному, исповедывал чемпион мира В. Смыслов. Вот что о нём говорил тот же Михаил Таль, спустя двадцать лет после поражения в первом туре того же Межзонального турнира в Югославском городе Порторож в сентябре 1959 года: «Вообще, в те времена, чтобы добиться хотя бы ничьей с Василием Васильевичем, надо было придумать сорок первосортных ходов. Он-то легко их находил! А если хоть раз или два партнёр позволял себе сыграть «не на уровне», то его ждала гибель. Стоило мне сделать один поверхностный ход, как тиски сжались...

Нет, со Смысловым дело так не пойдёт, — думал я после партии, — этот линкор перестрелкой издали не потопишь. Надо на абордаж идти! Такое намерение я затаил до встречи второго круга...». Эта партия обошла все шахматные издания мира и была отмечена специальным призом как красивейшая в турнире: Талю удалось после позиционной жертвы слона навязать свою манеру атакующего шквала по всему фронту, с множеством разветвлений, рассчитать которые в процессе самой партии просто невозможно. Смыслов подписал капитуляцию уже на 26 ходу.

Интересные последствия имела эта победа в том самом споре «ортодоксов» с «романтиками». А. Кобленц вспоминает, что во время этой партии югославский мастер Владимир Вукович часто подходил к членам нашей делегации, доказывая «некорректность» талевских жертв. Однако, «спустя пять лет Вукович издал книгу. Называлась она «Книга о жертве». Он, казалось, постиг тайну талевского подхода к подобным жертвам, если учесть, что одну из глав он даже назвал «Радость

от талевских жертв». В ней говорилось: «Не вызывает сомнений, что везение Талья — это везение сильного! Оно почти всегда вытекает из сложнейших позиций, когда Таль отваживается на дерзкую жертву, и его противник, попадая к тому же в цейтнот, начинает плутать в лесу вариантов». А немецкий журнал «*Deutsche Schachzeitung*» охарактеризовал стиль Михаила Талья такими эпитетами: «Таль играет предприимчиво, как Ботвинник, бродит над пропастью, как Ласкер, его коварство в дебюте и миттельшпиле напоминает доктора Эйве, неожиданными и фантастическими выдумками он идёт по стопам Алехина, а блистательность его игры напоминает Морфи» [цит. по: *Кобленц А. Н.* Воспоминания шахматиста. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — с.142–144].

Почему мы остановились на акцентировании стиля М. Талья и его «противоборствующей» коалиции гроссмейстеров и мастеров строго позиционного стиля, видимо объяснять излишне. С одной стороны, Таль, вроде бы явился миру как продолжатель дела «романтики и красоты» мастеров прошлого -Андерсена и Морфи; однако, в силу своей необычайной одарённости к быстрому и разностороннему счёту и позиционной прозорливости, он привнёс в игру элемент максимального нарушения всех мыслимых и немыслимых канонов господствующего тогда «железобетонного» взгляда на построение дебютно-миттельшпильной стратегии. Уже позже, после опровержения данного стиля методикой подготовки к матч-реваншу Михаилом Ботвинником, стало ясно, что и самому Талю и его приверженцам надо искать новые пути к совершенствованию своей игры. Общеизвестно, что после перенесённой операции, Михаил Таль последние годы уже не был похож на прежнего «молодого Талья», приобретая солидный опыт позиционного построения базиса турнирной борьбы.

Мы не ставили задачей характеризовать стили основных гроссмейстеров мира, в том числе и последнего десятилетия.

Думается, читатель сам хорошо осведомлѐн в этих вопросах на основе многочисленных публикаций последнего времени.

Столкновение стилей, когда один шахматист — приверженец острокомбинационного стиля, — играет против соперников, придерживающихся строго позиционных принципов борьбы, — всегда таит в себе множество психологических сюрпризов, достойных самого пристального изучения.

Перед вами — пример такой неожиданной коллизии.

Эта позиция в партии

**Котов-Геллер (17-й чемпионат СССР, 1949)** сложилась

после того, как белые сделали очень пассивный ход

**22. Кс3-b1.** В такой скученности

белых фигур просто необходимо было — как пишут комментаторы — играть

**22. f3-f4,** стремясь любой ценой

нейтрализовать активные действия одного из слонов

противника,

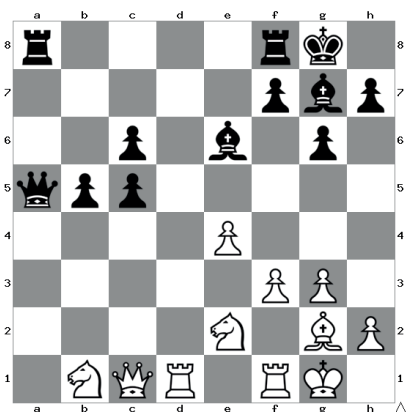
а заодно и освободить от пут и своего белопольного слона (уточним, что Е. Геллер, пожертвовав лёгкую фигуру и активизировав двух слонов и связанные проходные пешки, сумел создать очень опасную атаку).

Как комментирует мастер П. Е. Кондратьев по поводу сделанного хода белыми: это был ход, «свидетельствующий о психологическом воздействии

предпринятой чёрными тактической операции» [*Кондратьев П. Е. Позиционная жертва.* -М.: «Физкультура и спорт». 1983. С. 77].

И в самом деле, Александр Александрович Котов, как он сам признавался, был в молодые годы не совсем силѐн

в комбинационных расчѐтах и потому тяготел к классическим, надёжным системам. Лишь впоследствии, построив собствен-



ную систему для улучшения «дисциплины» мышления и построения строгих правил «дерева расчёта», он существенно улучшил свои навыки в расчёте вариантов. Однако любой шахматист знает, как длителен и тернист путь восхождения к вершинам шахматного олимпа, и перестроить себя за короткие сроки не удавалось никому (напомним, что официально А. Котов был признан гроссмейстером ФИДЕ в следующем, 1950 году). В данном же случае чёрные не стали долго «либеральничать» с пассивностью соперника и сразу в дело пошла цепочка связанных пешек по линиям «b» и «c». На 39 ходу партия белыми была проиграна.

## **2.2. Необходимость психодиагностики и мониторинга спортсмена интеллектуальных единоборств.**

В целях повышения мастерства шахматиста и при этом не использования метода «проб и ошибок» в тренерско-преподавательской работе, а целенаправленно воздействуя на «слабые звенья» саморегуляции единоборца интеллектуальных видов соревнования, необходим тщательно подобранный комплекс диагностических методик и правильная расстановка акцентов на их использовании. Но для этого необходимо осветить некоторые общеметодологические вопросы диагностики, дабы предупредить возможные ошибочные подходы к диагностике вообще, и к процессу фиксации эмпирических данных — конкретно у представителей шахматных единоборств.

Начнём с того, что неопытный спортивный психолог непременно готов измерить своих подопечных буквально «с головы до пят», этим, якобы, подчёркивая всесторонность и всеохватность своей деятельности. Однако такого психолога поджидает ряд огорчений: собранный ворох материалов никак не поддаётся классификационным законам математической обработки; причём разброс данных по одному и тому же параметру почему-то очень велик и непонятно, что с этим де-

лать: то ли брать самую популярную из величин — *среднестатистическую*, то ли отдать предпочтение величинам *медианы*, то ли из показателей одного и того же спортсмена-единоборца «мастерить» каждый раз как бы «отдельного испытуемого», внося в таблицу горизонтально расписанные показатели под одной и той же фамилией ...

Здесь необходимо напомнить работу механизмов сенсорно-перцептивного и интеллектуального аппаратов в различных аспектах стремления личности шахматиста к намеченной цели (то ли к *промежуточной*; то ли к *завершающей* задуманное). Ещё Пётр Кузьмич Анохин писал в своё время: «Действительно, для исследователя, использующего теорию функциональной системы как методологический инструмент экспериментирования, не может быть «возбуждения вообще», «афферентации вообще», «мотивации вообще» и даже «памяти вообще». Конструктивная роль этих привычных понятий выявляется благодаря их положению в качественно своеобразном механизме внутренней архитектуры функциональной системы.

Возьмём для примера зрительную афферентацию. Она обычно определяется как сенсорная модальность, и с точки зрения этой аналитической характеристики специфической чертой этой афферентации будет именно её оптический характер. Но так ли обстоит дело, если оценивать зрительную афферентацию по её месту в архитектонике функциональной системы?

Зрительная афферентация может быть «пусковой афферентацией», как это, например, наблюдается в случае условного зрительного стимула. Но та же зрительная афферентация в других условиях может составлять и обстановочную афферентацию, определяющую совсем другой механизм системы — предпусковую интеграцию нервных процессов.

И даже более того, зрительная афферентация может иметь ещё и третью и совершенно иную функциональную значи-

мость: она может участвовать в оценке полученного системой результата». [*Анохин П. К.* Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // *Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы.* — М.: «Наука». 1978. С.100].

А это уже слова одного из продолжателей творческого применения учения П. Анохина в научной практике и развития его методологических основ К. В. Судакова: «Сенсорные рецепторы занимают своеобразное положение в организме. С одной стороны, они являются начальным звеном анализаторов, обеспечивающих отражение объектов внешнего мира в ощущениях субъекта. В этом аспекте исследования в области физиологии восприятия исключительно важны для методологически правильного решения основных законов гносеологии [Гносеология — раздел философии, изучающий особенности познания мира мыслящим существом в контексте его возможностей и резервных механизмов улучшения таких возможностей.] ... С другой стороны, рецепторный аппарат может быть начальным звеном процессов, не отражающихся в ощущениях субъекта, но участвующих в обеспечении какого-то приспособительного физиологического акта организма. В этом случае рецепторы выступают как аппарат оценки организмом его ведущих потребностей и достигаемых результатов целенаправленной деятельности» [*Судаков К. В.*, ред. *Функциональные системы организма.* — М.: Медицина, 1987. — с.201].

То есть, если испытуемый (в данном случае шахматист) в момент обследования занят в своих мыслях и желаниях намерениями осмотреть и потрогать фигуры и испытать их на тактильность, цвет и величину, его показатели пульса, артериального давления, параметры внимания, моторики и прочего будут одни; а вот когда шахматист задумается над сложной позицией, создавшейся в процессе важного турнира — эти показатели будут совсем другими; а вот если шахматист намерен



осуществить красивую выигрывающую комбинацию с пожертвованием материала — показатели по тем же параметрам будут уже третьими. А если учесть, что на изменение показателей влияют факторы социально-коммуникативного плана: какой соперник в данной партии расположился визави — «нейтральный», «трудный» или «благоприятный» с точки зрения психологического отношения к нему — тогда все эмпирические данные покажутся нам как будто собранными с совершенно различных игроков. «Рецептор не является «беспристрастным»... Организм всегда производит «активный отбор» биологически значимой информации на всех уровнях сенсорных «реле», включая периферические рецепторы, в которых протекают первичные процессы восприятия, преобразование энергии стимула в нервный процесс» [там же, с.202].

Выводы из всего вышесказанного вряд ли обрадуют неопытных, привыкших мыслить категориями технократического «расчленения» человека на отдельные процессы, состояния и свойства, психологов. Так можно десятки лет измерять одного и того же испытуемого и ни разу не получить одинаковых цифровых выражений. Выход в данном случае напрашивается сам собой: для математических обработок полученной эмпирики годятся только интегральные коэффициенты, отражающие оптимальное психофункциональное состояние нашего испытуемого в его профессиональной деятельности.

### **2.3. Самооценка и «Я-концепция» шахматиста — главные факторы в развитии рефлексивных качеств.**

Бесспорное значение в подготовке квалифицированных шахматистов играет фактор изучения самого себя: своих сильных и слабых сторон в стратегии и тактике; своего знания психологии и умения эти психологические знания проявить на практике; наконец — своих качеств оценки и сравнения своего «я» и со своим соперником по шахматному единоборству.

Для грамотного ознакомления юных шахматистов со столь сложным и важным пластом психологических знаний необходимо первичное ознакомление с базовыми категориями психологии «Я-концепции».

Сама «Я-концепция» представляет собой сложный, интегральный каркас личности, связанной с коммуникативной сферой жизнедеятельности. Это есть «динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит к собственное осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и *самооценка*, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов.

«У многих шахматистов одним из наиболее строго хранимых секретов является их самооценка. Конечно, речь не идёт о случаях сознательного преувеличения или преуменьшения уровня своих притязаний или дезинформации соперников. Мы говорим об откровенной оценке шахматистом своих сил и возможностей сравнительно с другими игроками. Очевидно, что от объективности самооценки во многом зависит исход противоборства за доской» — вводит нас в освящаемую нами сложную проблему доктор психологии Николай Крогиус. И далее: «Отметим ещё индивидуальный характер шахматной деятельности, который нередко стимулирует развитие эгоизма, завышенного уровня притязаний и своеобразного психологического одиночества. Поэтому коллегиальность — редкое явление среди шахматистов» [*Крогиус Н. В.* Шахматы: игра и жизнь. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. С.59; 62].

Эти два ключевых фактора — *специфика шахматной деятельности* и *адекватная самооценка* спортсмена-единоборца и будут в дальнейшем определять каркас наших дальнейших размышлений на эту тему.

Самооценка человека, собранная в концептуальную модель самого себя (или «Я-концепция», как принято эту категорию выражать в академической психологии), предназначена,

исходя из схемы теории функциональных систем П. К. Анохина, для полноценных и эффективных прогнозов: динамики и распределения своих психофункциональных резервов; а также динамики таких же резервов у своего противника. Однако, как сказал в своё время Людвиг Витгенштейн, предвидеть можно только то, что мы конструируем сами. А это означает только одно: мы не сможем адекватно оценивать соперника по конфликту и уж тем более строить ранги рефлексии по отношению к нему, пытаясь узнать о нём как можно больше и — следовательно — переиграть его на определённом этапе конфликта, не познав (желательно ближе к совершенству) *самого себя!*

«У многих шахматистов одним из наиболее строго хранимых секретов является их самооценка. Конечно, речь не идёт о случаях сознательного преувеличения или преуменьшения уровня своих притязаний для дезинформации соперников. Мы говорим об откровенной оценке шахматистом своих сил и возможностей сравнительно с другими игроками. Очевидно, что от объективности самооценки во многом зависит исход противостояния за доской» [*Крогиус Н. В.* 2011. С.59]. Эту же мысль высказывает и 13-й чемпион мира: «Если опираться исключительно на свою природную одарённость, не развивая самокритичность и самодисциплину, то на долготлетие в большом спорте рассчитывать не приходится. Острая конкуренция в борьбе за высшие награды заставляет спортсмена искать новые пути совершенствования, когда он начинает понимать, что в стихийном развитии задатков достиг предела своих природных возможностей» [*Каспаров Г.* 2008. — с. 242). Выработать адекватную самооценку помогут опытный спортивный психолог и его диагностика. И вот ещё одно высказывание по поводу оправданности применения психодиагностических методик к практикующим шахматистам: «По-видимому, шахматы так поглощают психику шахматистов, так прочно овладе-

вают их мышлением в процессе игры, что те не всегда в состоянии контролировать себя или во всяком случае видеть себя со стороны. Но и в том и в другом случае их манера, их стиль поведения представляют для зрителей исключительный интерес» [Васильев В. Л. 1986. С.50–51]. Посему педагогическая деятельность тренера на современном этапе подготовки квалифицированных шахматистов настоятельно требует необходимость учёта типологических особенностей шахматистов (как групповых, так и индивидуальных), с целью последующего прогноза развития особенностей их саморегуляции, а также *направленной* коррекции неблагоприятно развивающегося «слабого звена» целостного интегративного процесса психологической и личностной адаптации.

В качестве наиболее значимых, определяющих параметров типологических характеристик личности, интегративно связанных с самыми различными уровнями саморегуляции индивида взяты следующие:

## ТАБЛИЦА 2

*Измеряемые типологические и личностные параметры испытуемых*

|                                                                       |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Параметры и их представленность в виде символов в расчётных таблицах. | Применённая методика. Особенности параметра                                                                                                                      |
| RX2 — личностная тревожность (баллы)                                  | Опросник Ч. Спилбергера — Ю. Ханина. Характеризует общий, интегративный психоэмоциональный фон, на котором формируются все регуляторные механизмы саморегуляции. |

Глава вторая  
 Личностные особенности  
 СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

| Опросник структуры темперамента (ОСТ) (В. М. Русалов)      |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Er</i> (эргичность)                                     | Потребность к освоению новых предметных сфер деятельности                                                                   |
| <i>SozEr</i> (социальная эргичность)                       | Потребность в расширении социальных контактов.                                                                              |
| <i>Plastich</i> (пластичность)                             | Гибкость, быстрота и лабильность переключения нервно-психических процессов с одного вида предметной деятельности на другую. |
| <i>SozPlastich</i> (социальная пластичность)               | То же, в сфере социально-коммуникативных отношений.                                                                         |
| <i>Temp</i> (темп)                                         | Скорость нервно-психических процессов в предметной сфере деятельности.                                                      |
| <i>SozTemp</i> (социальный темп)                           | То же, в сфере социально-коммуникативных отношений.                                                                         |
| <i>Emoz</i> (эмоциональная чувствительность)               | Чувство тревожности, обострённое ожидание возможных неудач в предметной сфере деятельности.                                 |
| <i>SozEmoz</i> (социальная эмоциональная чувствительность) | То же, в сфере социально-коммуникативных отношений (В. М. Русалов).                                                         |

«Я-концепция» возникает у человека с детства в процессе социального взаимодействия, и хотя и сохраняет относительную устойчивость при таких взаимодействиях, внутри себя может быть подвержена значительным внутренним колебаниям, смене соотношений структур между собой и модернизациям в связи с новообразованиями в «Я-концепции» в процессе взросления и зрелости самой личности [Бёрнс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ. — М.: «Прогресс». 1986]. Иными словами, «Я-концепция» включает в себя такие

компоненты: «*когнитивный* (познавательный) — образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости (самосознание); *эмоциональный* — самоуважение, себялюбие, самоуничтожение и т. д.; *оценочно-волевой* — стремление повысить свою самооценку, завоевать уважение у окружающих» [*Психология. Словарь*. Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского — М.: Изд-во политич. лит. 1990]. В процессе формирования «Я-концепции» важнейшая роль (как уже отмечалось выше) принадлежит такому познавательному процессу как *рефлексия*.

Термин «*рефлексия*» (лат. reflexio — направленность назад, вовнутрь себя) — означает отражение, а также исследование самого познавательного акта. Дж. Локк считал его источником особого знания, когда наблюдение направляется на *внутренние процессы*, в отличие от ощущения, имеющее своим предметом внешние объекты. Г. В. Лейбниц полагал, что это ни что иное, как *внимание* к тому, что в нас происходит; а Г. В. Ф. Гегель — *взаимное отображение одного в другом*, то есть в «сущности — явления» и наоборот. Как нельзя кстати это определение великого германского философа применимо к шахматному единоборству: именно в нём со всей силой проявляются качества отражения действий двух сторон «одно в другом», рассматриваемые с различных ракурсов причинно-следственного континуума. Но для обучения начинающих шахматистов имеет крайне важное значение формировать у них с первых шагов усвоения шахматных премудростей ещё и ростки будущего абстрактного мышления. Очень важные замечания на этот счёт даёт психолог Н. Г. Алексеев: «Не ставя цели подробного описания методики, рассмотрим кратко некоторые из приёмов её проведения. Для этого удобно разделить их на группы в соответствии с ранее выделенными узловыми моментами. Внутри каждой из таких групп последовательность заданий должна строиться по известному принципу движения от простого

к сложному; сами же задания должны естественно включаться в общий контекст, не выглядеть в нём искусственными, натянутыми, неизвестно зачем введёнными в урок (Выделено курсивом здесь и далее нами — С. О. В.)... Соответствующие выполняемые в уме задачи могут усложняться примерно по такой цепочке: действия в один ход, в два хода; действия при наличии одного, двух препятствий; действия по достаточно сложной траектории движения. Аналогичные, но более сложные задачи возникают уже при простейшей динамике взаимодействия своих фигур, взаимоотношения с игрой другой стороны и т. д. Отработанность простейших элементов, полнота и точность переведения всех составляющих этих элементов во внутренний план обязательно скажется на характере дальнейшей игры» [Алексеев Н. Г. Шахматы и развитие мышления // Шахматы: наука, опыт, мастерство: Практ. Пособие / под ред. Б. А. Злотника. — М.: «Высшая школа», 1990. с. 41–53]. Необходимо отметить, что в ходе рефлексивного освоения всех аспектов шахматного единоборства юные шахматисты параллельно с этим хорошо усваивают и сенсорно-перцептивный уровень борьбы («чувство фигуры»), и интеллектуальный (диалектика происходящих на шахматной доске событий) и социальный (изучение поведения соперника в самых разных ситуациях борьбы).

### *Параметры внимания и памяти*

Необходимость включения характеристик внимания и памяти диктовалась требованием доказательства глубинного и многозначного корреляционного взаимовлияния этих параметров с психомоторными и нейрофизиологическими механизмами саморегуляции. Внимание понимается нами не как самостоятельный психический процесс, обладающий функциями транзитного свойства сосредоточения сознания на актуальном в данный момент объекте. По А. Олпорту, внимание представ-

ляет собой целую группу различных процессов селекции, конечная цель которых — в координации и управлении действиями субъекта — текущими или предстоящими, двигательными или речевыми. Ни один из процессов здесь не является главным, универсальным или уникальным. Каждый раз, в зависимости от требований задачи, внутренних и внешних условий её решения, складывается определённая совокупность процессов селекции. В целом селекция нужна для предотвращения возможного хаоса моторного действия и поведения в целом. Управление целенаправленным действием (или последовательностью таких действий) предполагает решение ряда проблем и, соответственно, каждой из них служит особый механизм селекции. Сама система переработки информации, по А. Олпорту, состоит из множества автономных нейрональных модулей. Каждый модуль специализирован на выполнение определённой функции. И память как бы встроена в данную систему в виде устойчивых и временных соединений таких модулей. Никаких отдельных хранилищ информации не существует [Allport D. A. Selection for action: some behavioral and neuropsychological considerations of attention and action // Perspectives on Perception and Action / H. Heuer, A. F. Sanders (Eds.). Hillsdale, N. J.: Erlbaum, 1987. P. 395–419]; [Дормашев Ю. Б., Романов В. Я. Психология внимания. — М.: «Тривола». 1995. С. 189]; [Neumann O. Visual attention and action // Relationships Between Perception and Action / O. Neumann, W. Prinz (Eds.). Berlin: Springer Verlag, 1990. P. 227–267].

Настойчивое указание на тесную взаимосвязь, взаимообусловленность и даже совпадение процессов восприятия, целенаправленных моторных действий и памяти даёт в своих исследованиях и У. Найссер [Найссер У. Познание и реальность. М.: «Прогресс». 1981. 230 с.]. Таким образом, характер функционирования внимания, памяти, мышления полностью отвечает основным постулатам теории функциональных систем



и акмео-синергетическим задачам самореализации личности. Все эти выводы подсказали нам нецелесообразность применения специальных методик на исследование памяти и внимания, так как проведённые корреляции сводят на нет самостоятельность проявлений этих процессов в рабочем состоянии личности.

Многолетняя практика авторов, работающих с контингентами спортсменов различных видов спорта, показала, что наиболее точным и чувствительным индикатором психофункциональной динамики единоборца может быть тонкая психомоторика, зафиксированная у испытуемого многократно в самых разных эмоциогенных условиях жизнедеятельности. Такой комплекс систематизированных данных психомоторного комплекса представляет собой чётко проявляющийся *психомоторный стиль* человека — его индивида, личности, и субъекта деятельности. Методологические и концептуальные основы исследования *согласованности психомоторных качеств* человека с его нейрофизиологическими, психологическими и социально-поведенческими характеристиками даны в наших предшествующих работах [Клиценко О. А., Самороднов О. В., 2011; 2012а; 2012б; 2014]; [Клиценко О. А., Самороднов О. В., Чуев В. А., 2013]. Кроме того, авторы не пренебрегали, естественно, и теми параметрами, принятыми для эмпирического выражения некоторых индивидуально-типологических и личностных характеристик испытуемых.

Исследования спортсменов на базе Проблемной Научно-исследовательской лаборатории Академии им. П. Ф. Лесгафта показали весьма успешное применение параметров тонкой моторики для фиксации динамических изменений параметров нервно-психического регулирования выполняемой деятельности (матчевая и турнирная борьба; единоборство; решение сложных интеллектуальных задач для принятия решения). Поэтому мы решили представить в данном исследо-

вании ряд новых обнаруженных закономерностей, связанных как в процессе самого шахматного матча, так и в динамике нервно-психологического блока саморегуляции у субъекта проведения такого матча — шахматиста уровня кандидата в мастера спорта или перворазрядника.

В данной главе мы подробно расшифровываем технический рисунок исполнения психомоторных методик, а также указываем функциональное назначение той или иной психомоторной методики.

В качестве психомоторных методик были выбраны следующие:

**1. Методика РДО — реакция на движущийся объект («медленный» и «быстрый» варианты — RDO).**

Цветной шарик, расположенный изначально на вершине круга, в центре «зелёной зоны» (а, впрочем, цвет этой ориентировочной зоны можно менять сообразно эстетическим вкусам испытуемого или экспериментатора), необходимо каждый раз, когда он вращается по кругу, точно останавливать в центре упомянутой ориентировочной зоны. Всего попыток 20. Старт вращению задаётся лёгким нажатием пальца руки на клавишу; той же клавишей фиксируется и окончание вращения шарика в каждой из попыток. Скорость полного прохождения шариком круга вращения — 1 сек (медленный вариант вращения) или 0,6 сек (быстрый вариант).

По завершению всех попыток, на экране монитора автоматически выдаются результаты статистически обработанных данных по всем 20 попыткам: *среднестатистическая величина* преобладающей тенденции (к запаздыванию реакции испытуемого; или же к опережению фиксации вращающегося шарика) — с указанием знака преобладающего характера реакции на движущийся объект — в первой строке. Также фиксируются величины среднеквадратического отклонения и коэффициента вариативности в рассматриваемом аспекте статистической об-

работки данных (результаты этих данных печатаются на 2 и 3-й строчках отчётного листа результатов). В последних строках можно увидеть значения процента точных попаданий (из всех 20 попыток); коэффициента обучаемости испытуемого (степень возрастания точных попаданий от попытки к попытке), а также соотношение запаздывающих фиксаций к опережающим. Этот коэффициент моделирует нейропсихологическое соотношение в момент обследования процессов возбуждения и активного торможения.

Данная методика, как наиболее интегративная во всём комплексе психомоторных программ, намеренно предложена в 2-х скоростных вариантах. Во-первых, не так просто скоординировать точность действия фиксации руки со скоростью вращения и траекторией прохождения по кругу самого движущегося шарика, а в ситуации увеличения скорости вращения в 2 раза резко повышается нагрузка на быстроту механизма антиципации, сличения движения объекта с эталонными характеристиками таковых в памяти испытуемого, и принятия адекватного решения при конкретном нажатии на клавишу компьютера.

Нетрудно предположить, какое серьёзное испытание падает на стрессустойчивость пациента, так как в данном случае при сравнении данных 1-го варианта (медленное вращение) со вторым (быстрое вращение — скорость прохождения шариком круга вращения увеличивается до 0,6 сек), у экспериментатора имеется замечательная возможность изучить степень помехоустойчивости испытуемого по разнице эмпирических величин в обоих вариантах РДО.

Необходимо сразу оговориться, что ориентация на какие-либо т.наз. нормативные данные с первых минут обследования никогда не бывает оправданной, необходимо не менее 3-х комплексных обследований одного и того же испытуемого, прежде чем решиться на соотнесение его показателей с теми или иными общегрупповыми данными.

Ещё более целесообразным является метод «до» и «после» нагрузки (интеллектуальной — с предложенным для выполнения тестом, или физической — при проведении обследования психофизиологических или биоэргономических процедур). Но и в данном случае рекомендуется иметь данные не менее 3-х таких пар исследований, прежде чем использовать полученную эмпирику в целях математического моделирования.

Данное пожелание касается выполнения всех психомоторных методик.

### **2. Методика PSR (простая сенсомоторная реакция)**

«Вспыхивающий» каждый раз одним цветом квадрат необходимо как можно быстрее «погасить» нажатием одной и той же клавиши на компьютере. Всего — 20 цветовых сигналов, время экспозиции на экране монитора — в каждой подаче разное. Задача испытуемого-как можно быстрее среагировать на световой стимул. После выполнения задания на экране высвечиваются: среднестатистическая величина времени реакции (сек); среднеквадратического отклонения (дисперсия); коэффициента вариативности эмпирических данных; а также количество фальстартов и пропусков из 20 выполненных попыток. Экспозиция цветных квадратов всегда стабильная в своём максимальном нахождении на экране — не более трех сек.

### **3. Методика SRW (сложная реакция с выбором соответствующей цвету клавиши на компьютере).**

Цели и задачи испытуемого в данном случае те же, что и при выполнении предыдущей методики, только приходится подключать интеллектуальную сноровку при идентификации каждый раз меняющейся цветовой «вспышки» и выборе соответствующей тому или иному цвету квадрата клавиши компьютера. Программа подачи следующих серий цветовых сигналов имеет вероятностный характер прогнозирования и никогда не повторяется.

Несомненно, большую значимость при этом имеют такие качества испытуемого как: пластичность нервно-психических процессов, скорость реакции, сохранная работа «механизма» сличения и принятия правильного решения в структуре самоконтроля. Всего 20 предъявляемых цветовых сигналов. Однако компьютер допускает подачу следующего сигнала только после того, как испытуемый быстро и безошибочно сумел справиться с предыдущим сигналом, (т. е. таймер компьютера считает только правильные попытки испытуемого, доведя их до 20), учитывая между тем и все пропуски, фальстарты и ошибочные фиксации. После окончания работы на экране появляются данные: среднего значения времени реакции (сек); стандартного отклонения; коэффициента вариативности; а также в абсолютных цифрах – количество фальстартов; пропусков; ошибок.

Экспозиция цветных квадратов всегда разная и варьирует (в режиме случайного выброса того или иного цвета) от 0,15 сек. до 3 сек.

#### **4. Методика «теппинг-тест» (Tepping)**

Выполнение данной методики заключается в быстром (по-возможности — в максимальном ритме) — нажатии (скорее ударе) по клавише или соответствующей кнопке в инженерной приставке — по типу ключа Морзе) без перерыва в течение 1 минуты. Отсчёт количества фиксаций программа расчленяет на четыре 15-секундных отрезка. Динамика этих фиксаций предстаёт в конце выполнения методики в виде графика, на котором представлены: линия движения абсолютных величин фиксаций в течение минуты (синий цвет); линия так наз. исходного уровня нейрофизиологической активности, условно принимаемая за уровень функционального оптимума у данного конкретного испытуемого (5 секунд работы в режиме «ключа Морзе» (жёлтый цвет); Вертикально расположенная шкала с делениями позволяет судить о динамике

производимых ударов испытуемым на протяжении всей исследовательской минуты. В правой половине графика отражены цифры: величины 1-го; 2-го; 3-го; 4-го отрезков времени; суммарный показатель за всю минуту; величина параметра ( $4n - 1n$ ), отражающая разность величин между последним и первым отрезками времени (что является показателем степени нервно-психической истощаемости испытуемого) [*Самороднов О.В., Чуев В.А.* Теппинг-тест как индикатор включения релаксационного механизма срочной защиты // Сборник научных трудов SWorld. Материалы междунар. Научно-практич. конф. «Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте — 2012». Выпуск 2. Т.14. — Одесса: «Куприенко», 2012. С.75–84].

**5. Методика определение величины «критической частоты слияния мельканий» (KCSM) и «критической частоты различения мельканий» (KCRM).**

С помощью пробы критической частоты слияния мельканий определяется уровень развития пластичности, подвижности нервно-психических процессов в ЦНС через работу зрительного анализатора. Испытуемому предъявляется серия световых сигналов, идущих от неоновой лампочки, скорость мелькания которых автоматически возрастает посредством потенциометра. Испытуемый должен установить ту минимальную частоту мельканий, при которой световой сигнал субъективно воспринимается как непрерывный (KCSM) и самое начало мигания лампочки при изначально непрерывном сигнале (KCRM). «Дифференциальная чувствительность очень важна в спортивной деятельности при коррекции точных движений, когда в повторных попытках нужно немного прибавлять или убавлять регулируемый параметр (амплитуду, усилие, время движения). Е. П. Ильиным показано, что у одного и того же человека точность дифференцирования параметра при его возрастании и уменьшении различна. Очевидно, дифференци-

рование возрастающих величин и убывающих — это разные функциональные задачи для нервной системы, и поэтому способность к дифференцированию надо изучать отдельно по отношению к каждой задаче» [*Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К.* 1990. с. 201]. Мнение спортивных психологов в полной мере относится к данным методикам — умение дифференцировать степень возрастания и убывания частотных волновых процессов предъявляет разные требования к механизмам сличения, принятия решения и коррекции в акцепторе действия.

Для осуществления операции испытуемый смотрит в окуляр специальной приставки, куда и подаются световые сигналы.

После выполнения серий из 5 попыток в каждой разновидности *KCSM* и *KCRM* на экран выводятся средние значения (в Гц), величины среднего квадратического отклонения, коэффициента вариативности, а также дельта (*KCRM* — *KCSM*), определяющая степень синхронизации регуляторных механизмов зрительного анализатора. При высокой инертности в работе отмеченных механизмов разность в показателях двух этих проб будет незначительной. Считается, что высокие показатели различий в этих двух достаточно автономных параметрах зрительных анализаторов (лабильность нервной системы) — свидетельство достаточной адаптированности соответствующих механизмов саморегуляции [*Белоус В. В.* Введение в психологию полиморфной индивидуальности / Монография Пятигорск, гос. Лингв. ун-т. Изд-во ПГЛУ, 2000] [*Белоус В. В., Боязитова И. В.* Проблемы психологии полиморфной индивидуальности. Пятигорск: Изд-во ПГЛУ, 2004].

В таблице ниже даны обозначения описанных параметров тонкой моторики, применённых нами для индикации системной организации саморегуляции.

ТАБЛИЦА 3

*Обозначение параметров психомоторного комплекса и их связь с регуляторными механизмами ЦНС*

| Показатели                                                                                                                                                                                                                 | Суть методики                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Методика «Реакция на движущий» ( <i>RDO</i> ) проводилась в 2х вариантах: <i>медленном (RDO медл.)</i> и <i>быстром (RDO быстр.)</i> вариантах; потому вставляется уточнение — <i>быстрый</i> или <i>медленный</i> вариант | Медленное вращение шарика (1 сек/об) позволяет в большей степени проявить концентрацию внимания в реакции слежения; быстрое вращение (0,5 сек/об) обращено больше к рефлекторной сфере испытуемого и отражает типологическое свойство слежения у испытуемого. |
| Среднее значение из 20 попыток — соотношение запаздывающих и опережающих реакций испытуемого ( <i>RDO M</i> ) — исходный уровень                                                                                           | Позволяет выявить некое фоновое среднестатистическое соотношение внутрикорковых процессов возбуждения и торможения в ЦНС испытуемого.                                                                                                                         |
| Количество точных показателей в методике «Реакция на движущий объект» ( <i>RDOtochn</i> )                                                                                                                                  | Индикатор согласованности механизма сличения в акцепторе результата действия. (П. К. Анохин).                                                                                                                                                                 |
| Разность показателей РДО «После нагрузки» минус «до нагрузки» ( <i>RDOtochnPmD</i> )                                                                                                                                       | Степень выносливости такого механизма на протяжении некоторого напряжённого периода нагрузки.                                                                                                                                                                 |
| Показатели разброса данных в методике РДО ( <i>RDOdispers</i> )                                                                                                                                                            | Индикатор в деятельности механизма «коррекции» несогласованных с эталоном сличений перцептивного образа.                                                                                                                                                      |



Глава вторая  
 ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
 СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Показатели разброса данных в РДО «После нагрузки» минус «после» минус «до нагрузки» ( <i>RDOdispPmD</i> )                        | Степень выносливости такого механизма в результате пребывания индивида в условиях некоторой напряжённой ситуации.                                                      |
| Соотношение возбуждения и торможения на основании показателей запаздывающих и опережающих фиксаций в РДО ( <i>RDO zap/oper</i> ) | Отражение соотношения симпатoadреналовых и парасимпатических влияний на двигательную сферу индивида.                                                                   |
| Соотношение возбуждения и торможения «После» минус «до» нагрузки ( <i>RDO zap/oper PmD</i> )                                     | Степень сохранности соотношения возбуждения и торможения в результате некоторой напряжённой нагрузки.                                                                  |
| Среднестатистический показатель «Простой сенсомоторной реакции» ( <i>PSR sredn</i> )                                             | Отражение быстроты реакции на простой сенсомоторный сигнал.                                                                                                            |
| Разность среднестатистического показателя «Простой сенсомоторной реакции» — «После» минус «до» нагрузки ( <i>PSR srednPmD</i> )  | Степень выносливости такой реактивности по истечении некоторого напряжённого периода, вызванного экспериментальной нагрузкой.                                          |
| Среднестатистический показатель дисперсии параметра «Простая сенсомоторная реакция» ( <i>PSR dispers</i> )                       | Величина разброса данных в 20 попытках реакции на световой сигнал.<br>Свидетельство степени стабильности механизма реагирования на простой сенсомоторный раздражитель. |

Олег Самороднов  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Динамика указанного параметра в результате нагрузочных тестов — «после» минус «до» нагрузки ( <i>PSR dispers PmD</i> )             | Разница показателей среднестатистических величин реагирования на простой световой сигнал. Параметр стабильности (или нестабильности) данного показателя в процессе длительного времени. |
| Среднестатистический показатель сложной сенсомоторной реакции с выбором ( <i>SRW sredn</i> )                                       | Свидетельство быстрого (или замедленного) переключения на нахождение нужной клавиши компьютера. Показывает степень пластичности (или ригидности) нервно-психических процессов в ЦНС.    |
| Тот же параметр, но с учётом разности «после» минус «до» нагрузки — ( <i>SRW sredn PmD</i> )                                       | Свидетельство нервно-психической стабильности механизма пластичности ЦНС в процессе длительного времени.                                                                                |
| Величина разброса показателей сложной реакции с выбором ( <i>SRW dispers</i> )                                                     | Параметр стабильности/нестабильности механизма волевой сонастроенности оценки перцепта и сравнения его с эталоном в выборе соответствующей сигналу клавиши фиксации.                    |
| Динамика параметра разброса данных с учётом нагрузочных тестов — «после» минус «до» нагрузки — ( <i>SRW dispers PmD</i> )          | Свойство сохранять стабильность показателей сложной реакции с выбором в процессе длительного времени.                                                                                   |
| Среднестатистическая величина количества фальстартов в методике «сложная сенсомоторная реакция с выбором» — ( <i>SRW falstar</i> ) | Умение регулировать процесс включённости в начальную фазу обследования.                                                                                                                 |

*Глава вторая*  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**  
**СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Динамика указанного параметра в связи с нагрузочными тестами — «после» минус «до» нагрузки — ( <i>SRWfalstar PmD</i> ) | Умение поддерживать сохранность данного свойства регуляции на протяжении длительного времени.                                                          |
| Среднестатистическая величина количества пропусков в методике «сложная реакция с выбором» — ( <i>SRWpropusk</i> )      | Параметр, отражающий степень стабильности в скорости интенсивной сонастроенности сенсорно-моторной координации для достижения текущих целей.           |
| Динамика указанного параметра в связи с нагрузочными тестами — «после» минус «до» нагрузки — ( <i>SRWpropusk PmD</i> ) | Параметр, отражающий степень сохранения скорости интенсификации сенсорно-моторной сонастроенности после нагрузки.                                      |
| Среднестатистическая величина количества ошибок в методике «сложная реакция с выбором» — ( <i>SRWoshibk</i> )          | Параметр, отражающий степень стабильности или разбалансированности механизма координации когнитивных подсистем, служащих для достижения текущих целей. |
| Динамика указанного параметра в связи с нагрузочными тестами — «после» минус «до» нагрузки — ( <i>SRWoshibk PmD</i> )  | Параметр сохранения стабильности механизма координации когнитивных подсистем после нагрузки.                                                           |
| Среднестатистическая величина суммы фиксаций в теппинг-тесте за 1 мин — ( <i>Tepping Sum</i> )                         | Отражение уровня энерго-информационного «фона», необходимого для успешного решения поставленных операциональных задач.                                 |

Олег Самороднов  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разность суммарного показателя в Теппинг-тесте «После» минус «до» нагрузки — ( <i>Tepping Sum PmD</i> )          | Степень энергетической сохранности по истечении некоторого времени экспериментальной нагрузки.                                                                             |
| Разность в показателях между последним и первым 15 сек. отрезками времени в теппинг-тесте — ( <i>Tepp4n-in</i> ) | Степень стабильности (нестабильности) механизма естественной исто-щаемости нервно-психического потенциала в процессе обычной деятельности.                                 |
| Динамика указанного параметра с учётом сопротивления нагрузочному тесту — ( <i>Tepp4n-in PmD</i> )               | Степень стабильности (нестабильности) механизма истощаемости нервно-психического потенциала в результате нагрузочных тестов.                                               |
| Среднестатистический показатель «Критической частоты слияния мельканий» — ( <i>KCSM sredn</i> )                  | Отражение силы интенции внимания на динамическое изменения частотных характеристик сенсорного сигнала извне. Момент наступления стабильности сенсорно-частотной перцепции. |
| Среднестатистический показатель KCSM «После» минус «до» нагрузки ( <i>KCSM sredn PmD</i> )                       | Степень сохранения потенциала сохранности (сопротивление истощаемости) механизма интенции в ответ на некоторые нагрузочные тесты.                                          |
| Среднестатистическая величина разброса данных в методике KCSM (исходные данные) — ( <i>KCSM disp</i> )           | Отражение стабильности регуляторного механизма при распознавании вниманием динамических эталонов отражения сигнала.                                                        |

Глава вторая  
 Личностные особенности  
 СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Величина разброса данных в методике KCSM («После» минус «до» нагрузки). — ( <i>KCSM disp PmD</i> )         | Степень стабильности (истоцаемости) регуляторного механизма распознавания динамических частотных характеристик сенсорного сигнала (после нагрузки).                                   |
| Среднестатистический показатель «Критической частоты распознавания мельканий» KCRM — ( <i>KCRM sredn</i> ) | Отражение степени остроты интенциональной фиксации порога стабильности в частотных параметрах сигнала. Момент первого возникновения субъективно ощущаемых вибраций светового сигнала. |
| Среднестатистический показатель КСКМ «После» минус «до» нагрузки ( <i>KCRM sredn PmD</i> )                 | Степень стабильности (истоцаемости) механизма установления порога стабильности в частотных характеристиках сигнала в процессе выполнения нагрузки.                                    |
| Среднестатистическая величина разброса в методике KCRM (исходные данные) — ( <i>KCRM dispers</i> )         | Отражение уровня стабильности механизмов сличения в акцепторе результатов действия частотных параметров сигнала и эталонной составляющей.                                             |
| Величина разброса данных в методике KCRM «После» минус «до» нагрузки ( <i>KCRM dispers PmD</i> ).          | Степень стабильности (истоцаемости) предыдущего свойства ЦНС в результате нагрузочных заданий.                                                                                        |

Олег Самороднов  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разность среднестатистических величин (исходных) между данными в методиках KCRM и KCSM — ( <i>KCRM m KCSM</i> ).               | Отражение интегративных механизмов сличения (с учётом динамики соотношения возбуждения и торможения) эталонов зрительного анализатора и перцептивного образа. Уровень лабильности зрительного центра. Величина диапазона возможной нервно-психической пластичности. |
| Разность исходных среднестатистических величин между KCRM и KCSM «После» минус «до» нагрузки — ( <i>KCRM m KCSM PmD</i> )      | Степень стабильности (истощаемости) предыдущего свойства ЦНС в результате воздействия экспериментальных нагрузок.                                                                                                                                                   |
| Среднестатистическая величина «Частоты сердечных сокращений» в процессе выполнения диагностического процесса — ( <i>PULS</i> ) | Величина пульса — один из показателей реагирования вегетативной н. системы на актуальное психофункциональное состояние человека.                                                                                                                                    |
| Динамические характеристики указанного параметра в результате тестовых нагрузок — ( <i>PULS PmD</i> )                          | Величина пульса, отражающего динамику реагирования вегетативной н. системы в ответ на нагрузку.                                                                                                                                                                     |
| Среднестатистическая величина (исходная) температуры ладонной части руки — ( <i>Gradus</i> ).                                  | Один из параметров вегетативного отреагирования нервной системы индивида в ответ на актуальную деятельность.                                                                                                                                                        |

Глава вторая  
 ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
 СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

|                                                                                                                                         |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разность «После» минус «до» нагрузки среднестатистического показателя температуры ладонной части руки спортсмена ( <i>Gradus PmD</i> ). | Степень пластичности (лабильности) вегетативных механизмов саморегуляции в нервно-рефлекторном аспекте. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

И всё же, работая с контингентом перворазрядников и кандидатов в мастера спорта, мы обнаруживали у многих из наших испытуемых порой серьёзные недоработки в вопросах чёткой, планомерной работы по изучению и оценке важных качеств психологической борьбы. Поэтому нами была поставлена задача обратить внимание как тренеров, так и самих шахматистов, на учёт динамики некоторых очень важных параметров *рефлексивного* уровня борьбы, начиная с этапа *самооценки*. Испытуемые сами оценивали свои качества, необходимые в шахматном состязании, по 10-бальной шкале, по перечисленным выше, профессиональным качествам шахматного спорта. Ниже даны табличные характеристики описанных нами параметров оценки наиболее важных для спортсмена интеллектуальных единоборств способностей — в контексте тех или иных личностных и типологических качеств (таблица 4).

ТАБЛИЦА 4

*Параметры самооценки спортсменов и их функциональное предназначение*

| Параметры самооценки                                                                           | Феноменология изучаемого свойства личности                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Эмоц.реактивность</i> : самооценка субъекта спортивной деятельности (баллы — здесь и далее) | Поведенческая реакция на игровую ситуацию, выраженная в повышенной нервозности, жестикуляции, психомоторном возбуждении, вегетативных проявлениях. |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Владение собой:</i></b> самооценка субъекта спортивной деятельности                                                                    | Умение владеть своими эмоциями, сохраняя внешнее спокойствие и невозмутимость.                                                               |
| <b><i>Работоспособность:</i></b> самооценка субъекта спортивной деятельности                                                                 | Способность длительное время сохранять творческие интеллектуальные, физические и психологические кондиции в процессе спортивного состязания. |
| <b><i>Уверенность в себе:</i></b> самооценка субъекта спортивной деятельности                                                                | Черта характера, демонстрирующая уверенность спортсмена в своих решениях и действиях.                                                        |
| <b><i>Контроль времени:</i></b> самооценка субъекта спортивной деятельности                                                                  | Умение субъекта распределять время в процессе спортивного соревнования.                                                                      |
| <b><i>Оценка позиции:</i></b> самооценка субъекта спортивной деятельности                                                                    | Умение адекватно оценивать игровую ситуацию на шахматной доске.                                                                              |
| <b><i>Просчитывание вариантов:</i></b> самооценка субъекта спортивной деятельности                                                           | Умение глубоко рассчитывать намеченные тактические варианты с учетом возможных ответов соперника.                                            |
| <b><i>Предвидение действий*</i></b> соперника в предметно-тактическом (субъект-объектном) плане; самооценка субъекта спортивной деятельности | Умение предугадывать ответы соперника с позиции чисто игрового плана ведения борьбы.                                                         |



|                                                                                                                                                                   |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Предвидение поведения*</i> соперника с позиций социальной «нормы» — субъект-субъектный аспект соревнования; самооценка субъекта спортивной деятельности</p> | <p>Умение предугадывать действия соперника в поведенческом аспекте.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

*\*По отмеченным параметрам подготовки спортсмена интеллектуальных единоборств, в связи с недостаточной выборкой — полученные данные не демонстрируются в данном исследовании, хотя важность работы с шахматистами по указанным направлениям остаётся актуальной.*

Параллельно с этим, по той же шкале этим испытуемым давали оценки и представители экспертной группы. Такая концептуальная основа феномена «Я-концепции» предопределила выявление нами не только самооценочных характеристик по вышеназванным спортивным качествам, но и введение параметров *разности* — между самооценочными величинами и среднестатистическими величинами по тем же параметрам, данными *экспертной группой* тренеров, педагогов, психологов, спортсменов-коллег, хорошо знающих того спортсмена, которого оценивали. Эти различия позволяли нам усмотреть «слабое звено» в той части «акцептора действия», который формируется пейсмейкерным механизмом саморегуляции и отвечает за адекватность оценочного (и самооценочного) механизма окружающей реальной действительности.

Необходимо также иметь в виду, что на оценочные величины (с обеих сторон — как со стороны экспертной группы, так и со стороны самого испытуемого о самом себе) влияет такой феномен как *фундаментальная ошибка атрибуции* (от англ. *fundamental attribution error* — далее FAE) — понятие в социальной психологии, обозначающее переоценку личностных

качеств наблюдаемого человека или при оценке самого себя, и недооценку обстоятельственных причин при интерпретации поведения человека. Это склонность человека объяснять поведение других их *индивидуальными особенностями*, а своё поведение — *ситуацией, внешними обстоятельствами*. Термин был предложен в 1977 году американским социальным психологом Ли Россом [Ross, L. The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process // Advances in experimental social psychology: [англ.] / Ed.: L. Berkowitz. — Academic Press, 1977. — Vol. 10. — P. 173–220].

Как же это выглядит на практике? Если шахматист имеет, например, баланс матчевых встреч (+7) — (-7) — (0), то его успехи, оцениваемые со стороны, скорее всего будут расценены как удачное для него стечение обстоятельств; а его поражения будут приписаны, скорее всего — его недостатками в теоретической подготовке. То есть — в выигрышах он — «везунчик», в поражениях — «слабо подготовленный» шахматист.

При самооценке спортсменом своих успехов и неудач происходит прямо противоположное: свои победы шахматист чаще объясняет прекрасной подготовкой в теории, тактике и психологическом противостоянии; свои же поражения трактует как «неудачное стечение обстоятельств».

Такой диссонанс в атрибутивности (от лат. *attribuo* — *придаю* чему или кому-либо ту или иную склонность или свойство, *наделяю* некими качествами) приводит часто к тому, что даже тренеры и личные друзья могут искажённо оценивать тот или иной проигрыш или даже победу некоего испытуемого, хотя по данному вопросу и сохраняется разногласие среди специалистов. Последнее солидное издание по социальной психологии всё же склонно утверждать, что большинство исследователей склонны к тому, что люди предрасположены к объяснению поведения окружающих — более всего их внутренней диспозицией, то есть личностными особенностями.

ми, и иногда подобное объяснение оказывается правильным [Майерс Д. Социальная психология. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2020. — С. 77–85. — 800 с.].

Тем не менее мы решили провести такой опрос среди самих испытуемых и их референтной группы, чтобы потом проверить степень объективности существования *FAE* — *эффекта* (см. далее).

#### 2.4. Рефлексия и рефлексивное управление.

В подавляющем большинстве исследований конфликт понимается как взаимодействие, опосредованное желанием сторон добиться реализации собственной намечающейся позиции, воспрепятствовать в достижении целей противоположной стороной, включить механизм учёта нанесения определенного ущерба друг другу. Но субъекты конфликта объединены не только процессами физического взаимодействия, предполагающего действие одной и противодействие другой стороны, они связаны между собой информационно-психологически. Так, любой конфликт происходит в определенном месте и в определенный промежуток времени, на его возникновение и развитие влияет совокупность физических, географических, общественно-экономических, социально-политических и других факторов, которые заданы изначально и определяются тем, в какой среде развивается данный конфликт и в какой исторический период он происходит. Характер и результат взаимодействия участников конфликта зависят от уровня их информированности относительно среды конфликта, но не только. Основное потенциальное преимущество одной из сторон может заключаться в том, что на ранних стадиях конфликта другая сторона просто не утруждает себя вниманием к интересам, способностям, целям, ресурсам, планам, психологическим состояниям и психическим особенностям, представлениям и ожиданиям своего противника.

В тот момент, когда хотя бы один из конфликтующих субъектов осознает наличие предконфликтной (либо конфликтной) ситуации и пытается *моделировать цели, интересы, представления и ожидания* другого субъекта, возникают рефлексивные (иногда встречается в печати вариант — рефлексивные) отношения. На сегодняшний день существует несколько трактовок терминов *«рефлексия»* и *«рефлексивные отношения»*. Рассматривая возможности использования рефлексивного подхода к управлению межличностным конфликтом, возьмем за основу определение В. А. Лефевра, в соответствии с которым рефлексивные отношения основываются на способности к мысленному отражению позиции противника или его представлений об особенностях собственного видения проблемы [*Лефевр В. А.* Конфликтующие структуры. М.: Изд-во «Советское радио», 1973. 158 с. 3]; [*Лефевр В. А.* Лекции по теории рефлексивных игр. М.: Когито-Центр, 2009. 217 с.]. Если участник конфликта обладает способностью к рефлексии, то он получает потенциальную возможность как бы проникнуть во внутренний мир другого субъекта и деформировать этот мир выгодным для себя образом. Он может выработать разнообразные формы воздействия на противника, принуждающие того «видеть» то, чего нет, и не видеть то, что есть, либо видеть «в другом свете» [*Бирштейн Б. И., Боршевиг В. И.* Стратегемы рефлексивного управления в западной и восточной культурах // Рефлексивные процессы и управление. 2002. Т. 2. №1. с. 32]. В этом случае говорят о *рефлексивном управлении* — управлении решением противника при рефлексивном взаимодействии, которое осуществляется не прямо, не грубым принуждением, а путем передачи противнику оснований, из которых тот мог бы получить свое, но предопределенное управляющей стороной решение [*Лефевр В. А., Смолян Г. П.* Алгебра конфликта. М.: Знание, 1968. с. 36].

Как говорит 12-й чемпион мира Анатолий Карпов: «Стал очень важен элемент психологии в шахматах, особенно в матчах. Понять себя, подыскать ключи к противнику, уметь использовать знание себя и противника в конкретных ситуациях на шахматной доске. Где-то уйти от сильнейшего продолжения, но зато загнать противника в позицию, которую он не любит разыгрывать. И чем дальше, тем больший вес в шахматах будет приобретать это умение» [*Авербах Ю. Л.*, ред. Матч на первенство мира: Мерано-81. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — с. 37].

Рефлексивные процессы могут служить как организующим началом конфликта, если они основаны на провокациях и интригах, так и способствовать его прогнозированию, предупреждению и разрешению. В последнем случае можно говорить о рефлексивном управлении конфликтом. По мнению В. Н. Усова, наиболее «адекватной» формой рефлексивного управления является самоуправление, но оно возможно «в относительно стабильных, обычных ситуациях» [*Усов В. Н.* Рефлексивное управление: философско-методологический аспект: монография. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. с. 36]. Как отмечает журналист В. Г. Черняк: «Способность к познанию самого себя, самопрограммированию — формируется ещё в детском и юношеском возрасте, и это для шахматиста одна из важнейших способностей. Точную оценку своей силы и слабости Алехин считал главным фактором, необходимым для успеха. Жизнь убедительно подтвердила это. Сегодня шахматисту уже с первых серьёзных соревнований приходится задумываться не только над конкретными позиционными решениями, но и над гораздо более сложными проблемами, требующими и определённой мудрости, и зрелости, и выдержки. Одного дарования оказывается мало, и гармоничность характера всё чаще играет решающую роль в достижении поставленной цели» [*Черняк В. Г.* 1986, с.142–143].

В критических же ситуациях, в том числе и в ситуациях конфликта, каким, несомненно, является шахматное единоборство, необходима «профессионально специализированная внешняя управленческая деятельность» (это может быть консультирование психолога, а если есть в этом необходимость, то и обучение занятиям аутотренинга), в результате которой происходит превращение критической ситуации в обычную, что приводит к восстановлению самоуправления. Таким образом, рефлексивное управление конфликтом может быть как внутренним, когда его осуществляют сами конфликтующие субъекты (или один из них), так и внешним, при котором рефлексивным анализом занимается третья (нейтральная) сторона, и его результаты служат основой для выбора способа решения конфликта [<https://www.gramota.net/materials/3/2014/8-2/32.html>. Вход 15.08.2020].

Если субъект занимает позицию наблюдателя по отношению к своему поведению, мыслям и чувствам, то он осуществляет рефлексии *первого рода* (или авторефлексию). Однако же участник шахматного «конфликта» (как и любого спортивного единоборства) должен обладать ещё и рефлексией *второго рода*, поскольку ему необходимо иметь представление, кроме представлений о реальной ситуации, ещё и о принципах принятия решений и авторефлексии своего визави. Для характеристики общей логики рефлексивного управления конфликтом характерно вовлечение в этот процесс всех уровней эталонов саморегуляции: от сенсорно-перцептивного до социального и даже духовно-мировоззренческого. Рефлексивное управление конфликтом позволяет находить его решение, оперируя не только с реальной действительностью, но и с теми ее картинками, которые отражаются в головах его участников и заполняют их внутренний мир [Овчинникова Т. М. Рефлексивное управление в ситуации межличностного конфликта. — Тамбов: «Грамота», 2014. № 8. Ч.2. с. 122–125].

Так, рефлексивное управление событиями на шахматной доске неоднократно описывалось психологами и не представляет собой проблему для тренерской подготовки своих воспитанников: нужно просто обучать шахматистов глубине расчётов тех или иных вариантов. Чем точнее и подробнее разобрано в воображении то или иное разветвление, тем большим преимуществом обладает такой игрок.

Сумма двух полуходов («мой ход» плюс «ответ соперника») называется *рангом рефлексии*. Чисто техническая сторона вопроса не вызывает здесь никаких затруднений. Другой вопрос — психологическая борьба: здесь ранги рефлексии осложняются тем, что прогнозировать поведение соперника (или просто динамику его эмоционального состояния) приходится почти на каждом новом ранге рефлексии. Об этом читаем у Вик. Васильева по поводу первого матча Карпов-Каспаров: «Нас с вами интересуют сейчас не спортивные перипетии и даже не то, скрывали или нет соперники свои эмоции, и если скрывали, то насколько умело. Если вы помните, мы останавливались на манере Карпова как бы ощупывать противника испытующими взглядами. Так вот и Каспаров ощущает, как можно понять, такую же потребность в «разведывательных» взглядах.

Было очень любопытно следить, как оба противника, независимо от того, чья была очередь хода, то и дело отрывались от доски, чтобы сделать что-то вроде моментального снимка. Затем, где-то в глубинах психики, в подкорке, схваченное выражение лица соперника «проявлялось», подвергалось молниеносному анализу, после чего всё повторялось. При том, что оба проделывали это довольно часто, я ни разу не заметил, чтобы взгляды их скрестились. Как удавалось им избежать открытого столкновения взглядами, для меня остаётся тайной» [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены... с.84].

Описывая приемы рефлексивного управления конфликтом третьей стороной, будем считать, что отдельными элемен-

тами «плацдарма наблюдения» являются не только «внешние объективные обстоятельства», но и цели, интересы, позиции, мотивы игроков, а также отношения между ними — все то, что имеет отношение к возникновению и развитию данного конфликта. Очевидно, что не существует ни одной конфликтной ситуации, которую один из игроков воспринимал, переживал и описывал так же, как и другой. Следуя терминологии алгебры рефлексивных процессов, у каждого участника конфликта есть свой «планшет» — индивидуальный образ «плацдарма», возникающий у него в сознании. Итак, рефлексивное управление конфликтом — это специфическое информационно-психологическое управление преобразованием целей, ценностей, решений, образов мышления и психологических состояний конфликтующих субъектов, которое можно рассматривать как управление превращениями всей базовой рефлексивно-психологической системы целостного организма, которым является конфликт. [*Новиков Д. А., Чхартишвили А. Г.* Рефлексия и управление: математические модели. М.: Издательство физико-математической литературы, 2013. 412 с.; *Усов В. Н.* Рефлексивное управление: философско-методологический аспект: монография. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. 220 с.].

Из всего изложенного выше становится понятным, что изучение соперника — необходимое условие для принятия конкретного решения шахматистом любого ранга и уровня подготовки. Когда шахматист заявляет, что он «играет против фигур» — это, скорее, или некое стремление «усыпить бдительность» своих соперников или искреннее недопонимание роли взаимодействия личностных интересов (что в любом случае чревато для такого шахматиста в дальнейшем непреодолимыми провалами и разочарованиями).

Нас привлекла ситуация, описанная свидетелями происходящего между игравшими матч отборочного цикла Фишера



и Тайманова (Ванкувер, 1971): «В момент доигрывания второй партии, где позиция американца была лучше, Фишер подозревал главного судью Кажича и сказал, что его раздражает манера Тайманова прогуливаться по сцене. Кажич справедливо заметил, что правила ФИДЕ и шахматный кодекс такие прогулки не запрещают, и посоветовал Фишеру обратиться к Тайманову, так сказать, в частном порядке.

„Я прошу вас, — сказал Фишер Тайманову, — прохаживаться у меня за спиной“. Не стоит доказывать, как удивлён был Тайманов этой просьбой, но, желая сохранить лояльные отношения с партнёром, согласился.

При счёте 2:0 в пользу Фишера Тайманова навестил президент шахматной федерации США Эдмондсон и, не скрывая того, что осознаёт неловкость своей миссии, попросил Тайманова соблюдать просьбу Фишера до конца матча, то есть возвести её в правило, пусть и временное. Можно было, конечно, обойтись без этого напоминания; раз Тайманов пообещал Фишеру гулять вне пределов «видимости», не было никаких оснований считать, что он поступит вопреки желанию своего требовательного партнёра. „Хорошо, — сказал Тайманов, — Я согласен. Только передайте Бобби, чтобы он во время моего хода не тряс ногой под столом. Я тоже имею нервы...“ [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены. — М.: Физкультура и спорт, 1986. С.50].

Приведённый нами пример — свидетельство необходимости постоянного изучения своего противника — как за игровой доской, так и вне её. Шахматисты — как и все остальные люди — имеют свои особенности (порой неконтролируемые) так или иначе реагировать на самые порой незаметные импульсы из внешней среды. Поэтому, чтобы реакция твоего визави во время партии не застала тебя врасплох и не вызвала ответную реакцию, порой очень даже и недружелюбного свойства, необходимо быть подготовленным к такого рода особенностям

поведения соперника и не реагировать на них с растратой душевного спокойствия.

Так что же из себя представляет «рефлексивное управление по своей сути? Как определял В. Лефевр этот феномен в своих работах, то любые обманные движения, интриги и просто провокационные выпады, маскировки, розыгрыши, конструирование ложных целей и намерений — всё это представляет собой реализацию на деле рефлексивного управления. Любая техника, отмеченная выше, доведённая в своих комбинациях до автоматизма, представляет собой ни что иное, как *манипулирование* соперником.

Итак, ключевое слово найдено. Манипулятивные воздействия — это ядро рефлексивного управления. Если в 1967 году В. А. Лефевр поместил это ядро в контекст принятия решения в конфликте, то сегодня рефлексивное управление имеет широкий политический и социально-культурный смысл. Лефевр так характеризует его в своей последней книге [4, с. 9]: «Рефлексивное управление — это информационное воздействие на объекты для описания которых необходимо употреблять такие понятия, как сознание и воля. Объектами такого рода являются и отдельные люди, и объединения людей: семья, группа, страта, нация, общество, цивилизация. Термин «рефлексивное управление» может пониматься в двух смыслах. Во-первых, как искусство манипуляции людьми и объединениями людей. Во-вторых, как специфический метод социального контроля».

Следует признать: в исходном смысле самого термина — манипуляция — заложен негативный, провокативный контекст. Отдельные виды манипулятивных воздействий (будь-то грубая пропаганда или изощрённые PR-акции), обращённые к населению в целом или адресованные конкретным лицам, социальным слоям и группам, политическим партиям и движениям, способны серьёзно нарушить нормальное

функционирование и жизнедеятельность социальных институтов, государственных структур, общественных организаций, объединений граждан и отдельных лиц. Эти воздействия следует квалифицировать именно как негативные, так как они вызывают психоэмоциональную и социально-психологическую напряжённость, искажение нравственных критериев и норм, морально-политическую дезориентацию и, как следствие, неадекватное поведение отдельных лиц, групп и масс людей. Если все суммировать, то можно прийти к тяжёлым последствиям — глубоким трансформациям индивидуального, группового и массового сознания, изменениям морально-политического и социально-психологического климата в обществе.

Но так уж устроено наше общество, что пути его развития несомненным образом отпечатываются на характере всех сфер цивилизации, где задействован коммуникативный аспект. И спортивно-соревновательные мероприятия — тому подтверждение. А это означает, что спортсмен-единоборец, претендующий на достижение высот в своей сфере, просто вынужден изучать и применять все вышеназванные приёмы, дабы просто не отставать от всего содружества «коллег по цеху» и добиваться успеха. Каким образом он сможет применять этот арсенал манипуляций в ходе соревновательного процесса, оставаясь с неповреждёнными нравственными устоями своей личности, — вопрос решается каждым из нас в союзе со своей совестью. Нам же здесь полезно ознакомиться с теми приёмами рефлексивного управления, которые были отмечены в шахматных соревнованиях до сегодняшнего дня (думается, не будет некорректным предположить, что таких методов и приёмов будет появляться всё больше, и будут они носить всё более тонкий и изощрённый характер).

Ниже даны общегрупповые показатели степени корреляции оцениваемых качеств спортсмена-единоборца с личностными и типологическими характеристиками шахматистов.

Вместе с этим — для сравнения — вводятся показатели корреляций разности между величиной самооценки и оценки экспертной группой того или иного качества (Я *minus* Эксперты).

ТАБЛИЦА 5

*Значимые корреляционные связи типологических характеристик спортсменов и их самооценочных параметров рефлексивного управления (значимые корреляции выделены жирным, наклонным шрифтом).*

| №33<br>№<br>п/п | Параметры                                  | Выборка  | Коэффициент<br>корреляции | Уровень<br>достоверности |
|-----------------|--------------------------------------------|----------|---------------------------|--------------------------|
| 1. 1.           | <i>RX2 &amp; Уверенность в себе</i>        | 42       | — 0,019                   | 0,912                    |
|                 | <i>RX2 &amp; Я <i>minus</i> Эксперты</i>   | 42       | — 0,327                   | 0,063                    |
| 2.              | <i>RX2 &amp; Контроль времени</i>          | 35<br>42 | 0,014                     | 0,938                    |
|                 | <i>RX2 &amp; Я <i>minus</i> Эксперты</i>   | 42       | — 0,407                   | <b>0,019</b>             |
| 3.              | <i>IQ &amp; Работоспособность</i>          | 42       | 0,425                     | <b>0,011</b>             |
|                 | <i>IQ &amp; Я <i>minus</i> Эксперты</i>    | 42       | 0,025                     | 0,890                    |
| 4.              | <i>Er &amp; Контроль времени</i>           | 42       | 0,164                     | 0,345                    |
|                 | <i>Er &amp; Я <i>minus</i> Эксперты</i>    | 40       | 0,292                     | 0,099                    |
| 5.              | <i>SozEr &amp; Владение собой</i>          | 42       | — 0,401                   | <b>0,017</b>             |
|                 | <i>SozEr &amp; Я <i>minus</i> Эксперты</i> | 40       | 0,281                     | 0,113                    |

Глава вторая  
 ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
 СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

|     |                                            |    |         |              |
|-----|--------------------------------------------|----|---------|--------------|
| 6.  | <i>SozEr &amp; Работоспособность</i>       | 42 | — 0,315 | 0,066        |
|     | <i>SozEr &amp; Я minus Эксперты</i>        | 40 | 0,207   | 0,248        |
| 7.  | <i>SozEr &amp; Просчитыв. Вариантов</i>    | 42 | — 0,121 | 0,490        |
|     | <i>SozEr &amp; Я minus Эксперты</i>        | 40 | 0,335   | 0,057        |
| 8.  | <i>Plastich &amp; Просчитыв. Вариантов</i> | 42 | 0,309   | 0,071        |
|     | <i>Plastich &amp; Я minus Эксперты</i>     | 40 | 0,045   | 0,804        |
| 9.  | <i>SozPlastich &amp; Владение собой</i>    | 42 | — 0,361 | <b>0,033</b> |
|     | <i>SozPlastich &amp; Я minus Эксперты</i>  | 40 | — 0,141 | 0,433        |
| 10. | <i>Temp &amp; Эмоц. Реактивность</i>       | 42 | 0,321   | 0,060        |
|     | <i>Temp &amp; Я minus Эксперты</i>         | 40 | — 0,199 | 0,266        |
| 11. | <i>Temp &amp; Владение собой</i>           | 42 | — 0,305 | 0,075        |
|     | <i>Temp &amp; Я minus Эксперты</i>         | 40 | 0,188   | 0,296        |
| 12. | <i>Temp &amp; Работоспособность</i>        | 42 | 0,368   | <b>0,030</b> |
|     | <i>Temp &amp; Я minus Эксперты</i>         | 40 | 0,444   | <b>0,010</b> |
| 13. | <i>Temp &amp; Уверенность в себе</i>       | 42 | — 0,111 | 0,524        |
|     | <i>Temp &amp; Я minus Эксперты</i>         | 40 | 0,454   | <b>0,008</b> |

Олег Самороднов  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                         |    |         |              |
|-----|-----------------------------------------|----|---------|--------------|
| 14. | <i>SozTemp &amp; Работоспособность</i>  | 42 | — 0,063 | 0,718        |
|     | <i>SozTemp &amp; Я minus Эксперты</i>   | 40 | 0,327   | 0,063        |
| 15. | <i>SozTemp &amp; Контроль времени</i>   | 42 | 0,008   | 0,963        |
|     | <i>SozTemp &amp; Я minus Эксперты</i>   | 40 | 0,346   | <b>0,049</b> |
| 16. | <i>Етоz &amp; Владение собой</i>        | 42 | — 0,135 | 0,440        |
|     | <i>Етоz &amp; Я minus Эксперты</i>      | 40 | — 0,293 | 0,098        |
| 17. | <i>Етоz &amp; Работоспособность</i>     | 42 | 0,086   | 0,624        |
|     | <i>Етоz &amp; Я minus Эксперты</i>      | 40 | — 0,377 | <b>0,031</b> |
| 18. | <i>Етоz &amp; Уверенность в себе</i>    | 42 | — 0,071 | 0,686        |
|     | <i>Етоz &amp; Я minus Эксперты</i>      | 40 | — 0,373 | <b>0,032</b> |
| 19. | <i>SozЕтоz &amp; Работоспособность</i>  | 42 | 0,089   | 0,609        |
|     | <i>SozЕтоz &amp; Я minus Эксперты</i>   | 40 | — 0,328 | 0,063        |
| 20. | <i>SozЕтоz &amp; Уверенность в себе</i> | 42 | 0,152   | 0,384        |
|     | <i>SozЕтоz &amp; Я minus Эксперты</i>   | 40 | — 0,363 | <b>0,038</b> |

Трактовка полученных результатов (по порядку номеров в таблице):

1. Группа шахматистов, поставившая себе оценки по навыку «*Уверенность в себе*», имеет отрицательную зависимость от общегруппового параметра  $RX_2$  (личностная тревожность), то есть — чем выше тревожность, тем ниже уверенность в себе. Правда, степень достоверности здесь не значима. Однако, эксперты, которые были более критичны к тем, кого оценивали по этому же качеству («*Уверенность в себе*»), оказались ближе к истине; хотя и здесь степень достоверности различий выше  $p > 0,05$ , но *тенденция* проглядывается достаточно отчетливо. Это значит, что в данном случае экспертная оценка — точнее, чем самооценка шахматистов.

2. По качеству «*Контроль времени*» видна уже существенная разница между оценками: сами шахматисты весьма неточно оценивали свою способность по данному параметру интеллектуальной борьбы; в то же самое время эксперты угадали: чем выше «*Личностная тревожность*», тем хуже шахматисты контролируют время в процессе поединка. Уровень достоверности высокий ( $p < 0,02$ ).

3. А вот оценка такого профессионального качества как «*Работоспособность*», оказалась точнее у тех шахматистов, у которых более высокий уровень интеллекта  $IQ$ . Достоверность различий достаточно высока ( $p > 0,011$ ). Эксперты здесь проявили типичную ошибку атрибуции: они явно недооценили интеллектуальные качества своих испытуемых!

4. Качество «*Контроль времени*» оказалось не очень сформировано и у тех шахматистов, у которых высокая степень *Эргичности* ( $Er$ ) — потребности к постоянному освоению новых пространств в предметной сфере деятельности (в данном случае — постоянная работа над техническими приёмами на шахматной доске); немного точнее в своих оценках оказались экс-

перты, однако и здесь степень достоверности не достигает значимых величин.

5. А вот те шахматисты, которые имеют слабую потребность к расширению контактов с людьми (некоторая отстранённость от социума) — («*Социальная эргичность*» (*SozEr*) стремится к нулевым значениям), очень хорошо владеют собой, особенно в стрессогенных ситуациях (при очень высокой степени достоверности —  $p < 0,02$ ); Эксперты в своих прогнозах несколько «потерялись», проявляя хоть и слабую степень, но всё же факт проявления *FAE*-эффекта.

6. Та же «*Социальная эргичность*» (*SozEr*) отрицательно влияет на уровень «*Работоспособности*»: чем ниже такая потребность в социальных контактах, тем выше работоспособность во время напряжённых партий. И хотя сами шахматисты эту зависимость чувствуют (эксперты не чувствуют её совсем), уровень значимости взаимовлияния этих качеств имеет только степень *тенденции*.

7. Такая же картина взаимозависимости «*Социальной эргичности*» и способностью к «*Прочитыванию вариантов*»: чем ниже (*SozEr*), тем лучше шахматист владеет расчётом вариантов. Хотя и здесь степень достоверности такого взаимовлияния очень мала. Эксперты в своих прогнозах и здесь оказались очень неточны, хотя их прогнозы и имеют уровень тенденции.

8. Оказалось, что уровень пластичности нервно-психических процессов (*SozPlastich*) почти совсем не влияет на развитие качества расчёта вариантов).

9. А вот по поводу «Владения собой» картина меняется: сами шахматисты дали обратную корреляцию с типологическим признаком «*Социальная пластичность*» (*SozPlastich*): чем ригиднее шахматист, тем он способнее воспитать в себе навык владения своими эмоциями, своим поведением, речи и прочих коммуникативных качеств; причём такая зависимость



имеет достоверный уровень взаимовлияния (при  $p < 0,05$ ). Эксперты в данном случае в полной мере находятся в плену *FAE*-эффекта, совершенно не догадываясь о роли социальной гибкости, пластичности в формировании спортсменов — как личностей.

10. Параметр *Temp* (скорость нервно-психических процессов в предметной сфере) напрямую связан с качеством «*Эмоциональная реактивность*», хотя сами шахматисты, чувствуя такую зависимость, всё же до конца сами себя недооценивают: уровень достоверности здесь имеет лишь степень *тенденции*. У экспертов же в полной мере происходит влияние *FAE*-эффекта.

11. А вот на взаимозависимость параметра *Temp* и качества «*Владения собой*» и сами шахматисты и их старшие товарищи-эксперты не обратили никакого должного внимания. В плане прогнозирования такой «прокол» может повлиять на успешность турнирной подготовки самым нежелательным образом.

12. Зато взаимовлияние параметра *Temp* и качества «*Работоспособность*» определено достаточно отчётливо как самими шахматистами, так и экспертной группой: чем выше скорость нервно-психических процессов, тем выше работоспособность в турнирной борьбе (уровни достоверности — соответственно  $p < 0,03$  и  $p < 0,01$ ).

13. Этот же параметр определяет и высокую степень «*Уверенности в себе*». Но эту взаимосвязь точнее прочувствовали эксперты (уровень достоверности ( $p < 0,01$ )); сами же шахматисты считают себя очень неуверенными в себе игроками, на что тоже следует обратить тренеру особое внимание.

14. В данном случае параметр *SozTemp* (скорость нервно-психических процессов спортсмена в коммуникативно-социальных ситуациях) оказывается в некоторой степени антагонистом вышерассматриваемому параметру. Оказалось,

что чем ниже значение *SozTemp*, тем выше «*Работоспособность*» (достоверность не значима); несколько точнее здесь оказались эксперты, но и они не дотянули до уровня значимой величины взаимовлияния рассматриваемого феномена.

15. А вот «*Контроль времени*» имеет прямую зависимость от величины *SozTemp*, но об этом догадываются только опытные эксперты (уровень достоверности  $p < 0,05$ ), а сами шахматисты оказались беспомощными в плане прогнозирования в себе сформированности данного плана взаимовлияния.

Очень важным типологическим параметром, определяющим собой даже дальнейшую судьбу и профессиональный выбор человека, является *Emoz* (степень эмоциональной чувствительности надвигающейся опасности в предметной сфере — в рассматриваемом случае такой опасностью является ухудшение позиции) и *SozEmoz* (степень развитости предчувствия возможных неудач в социальной сфере деятельности). В рассмотренных примерах мы имеем следующие результаты:

16. Значимую взаимосвязь сформированного спортивного качества «*Владение собой*» и параметра *Emoz* не продемонстрировали ни сами спортсмены, ни члены экспертной группы, хотя они и были на правильном пути: чем ниже уровень *Emoz*, тем больше шансов научиться успешно владеть своими эмоциями, мыслями и поведением.

17. Ещё более прозорливыми в своей наблюдательности эксперты оказались в фиксации уровня *Emoz* и сформированного качества «*Работоспособность*»: взаимозависимость и в данном случае имеет противонаправленный вектор: чем ниже *Emoz*, тем выше «*Работоспособность*» (при уровне достоверности  $p < 0,05$ ). Сами испытуемые оказались беспомощными определить в себе данную взаимосвязь.

18. Аналогичная картина и с взаимовлиянием параметра *Emoz* и качеством «*Уверенность в себе*»: чем ниже уровень

предчувствия возможной опасности на игровом поле, тем увереннее в себе шахматист, но эту взаимосвязь удалось усмотреть тоже лишь экспертной группе (при уровне достоверности  $p < 0,05$ ). Сами шахматисты и здесь оказались беспомощными прогнозистами.

19. Обратную взаимосвязь *SozEmoz* и качества «*Работоспособность*» сумели правильно усмотреть опять-таки только эксперты, хотя и лишь на уровне *тенденции*.

20. А вот взаимовлияние *SozEmoz* и «*Уверенности в себе*» было предсказано экспертами уже на уровне значимости  $p < 0,05$ . Степень прогнозирования данного феномена у себя самих оказалась у шахматистов очень далека от истинной.

*Выводы:*

В процессе систематизации полученных результатов нами выявлены некие системообразующие качества личности, обладающие различными векторными характеристиками в плане наблюдения за их проявлением извне.

1. Одной из таких характеристик личности является «Контроль времени». Независимо от того, какие типологические факторы вносят свой «вклад» в формирование этого важно-го для шахматиста навыка (*личностная тревожность; эргичность; социальный темп*), экспертная группа безошибочно определяла степень развитости его у испытуемых спортсменов-единоборцев.

2. Вторым таким качеством шахматной борьбы является «*Уверенность в себе*», также безошибочно считаваемая экспертами, независимо от умения или неумения маскировать свои намерения со стороны испытуемых (корреляции на формирование этого навыка зафиксированы со стороны *личностной тревожности; темп; эмоциональная чувствительность в предметной сфере деятельности; и в сфере социальных взаимоотношений тоже*). Сами испытуемые проявляли в оценке этого качества у себя порой полную беспомощность, причи-

на которой может быть как в потере самоконтроля в моменты повышения ситуативной тревожности в партии, так и недостаточным семантическим проникновением в понимание этого качества спортсмена. На эти данные стоит обратить особое внимание тренеров и работающих с юными спортсменами педагогов иного профиля.

3. Близким к предыдущему будет и такое качество профессионального становления как *«Владение собой»*. И вот тут-то как раз и проявилась очень чётко *«Ошибка атрибуции»* со стороны оценивающих экспертов: напомним, что сторонние наблюдатели склонны приписывать другим людям причину неудач и поражений их личностным особенностям, а не внешнему стечению обстоятельств. (Подробнее об *эффекте FAE* («Фундаментальной ошибке атрибуции») и о её влиянии на принятие важных решений будет изложено далее). Во всех зафиксированных нами корреляциях ближе к истине были именно сами испытуемые (пункты 5; 9; и даже 11-тенденция). Видимо, эту способность наши юные шахматисты формируют у себя спонтанно, без каких-либо советов со стороны опытных старших товарищей.

4. Самые большие противоречия вызвала оценка качества *«Работоспособность»*: в пунктах 3; 6 — точнее определяли его у себя сами шахматисты. В пунктах 12 и 14, связанных с влиянием на работоспособность высокой скорости нервно-психических процессов, точнее в своих предсказаниях оказывались уже эксперты. И это неудивительно: ведь сами юные шахматисты ещё не могут определить — быстрая у них нервно-психическая скорость или нет.

5. Проблемными для тренеров и для самих спортивных психологов явились оценочные механизмы таких качеств спортивной борьбы как *«Эмоциональная реактивность»* (пункт 10), так как здесь требуются дальнейшие исследования концептуального аппарата этого качества спортсмена.

Выявленные данные, несомненно, представляют важную составляющую общего плана подготовки спортсмена уровня КМС и мастера спорта и требуют высокой квалификации тренера по своевременному устранению нежелательных влияний некоторых выраженных типологических особенностей своих подопечных на формирование того или иного необходимого качества для успешного ведения интеллектуального единоборства.

## **2.5. Взаимосвязь самооценочных характеристик с психомоторным стилем шахматного единоборца.**

В данной главе представлены результаты корреляционного анализа некоторых самооценочных характеристик спортсменов-шахматистов, (а также этих же характеристик, но оцениваемых экспертной группой, в состав которой входили тренеры, педагоги, психологи, сами спортсмены, имеющие достаточный опыт спортивного соперничества со своими коллегами — опрашиваемыми), с параметрами *тонкой психомоторики*, измеряемыми с помощью пакета компьютерных программ. Участники эксперимента обследовались несколько раз подряд, учитывая колебания нервно-эмоциональных состояний спортсмена в самых разных жизненных ситуациях.

Корреляционный анализ показал следующие виды зависимостей:

ТАБЛИЦА 6

*Характер корреляционных связей рефлексивного уровня самооценки с психомоторными характеристиками (значимые корреляции выделены жирным, наклонным шрифтом).*

| № п/п | Параметры                                           | Выборка | Коэффициент корреляции | Уровень достоверности |
|-------|-----------------------------------------------------|---------|------------------------|-----------------------|
| 1.    | <i>RDOsredn &amp; Работоспособность</i>             | 43      | — 0,015                | 0,933                 |
|       | <i>RDOsredn &amp; Я minus Эксперты</i>              | 41      | 0,507                  | <b>0,003</b>          |
| 2.    | <i>RDOsredn &amp; Оценка позиции</i>                | 43      | 0,318                  | 0,062                 |
|       | <i>RDOsredn &amp; Я minus Эксперты</i>              | 43      | — 0,021                | 0,907                 |
| 3.    | <i>RDOdispers &amp; Работоспособность</i>           | 43      | — 0,347                | <b>0,041</b>          |
|       | <i>RDOdispers &amp; Я minus Эксперты</i>            | 41      | 0,065                  | 0,720                 |
| 4.    | <i>RDOdispers &amp; Предвидение поведения</i>       | 43      | — 0,364                | <b>0,032</b>          |
|       | <i>RDOdispers &amp; Я minus Эксперты</i>            | 35      | — 0,202                | 0,312                 |
| 5.    | <i>RDOdispers PmD &amp; Просчитывание вариантов</i> | 43      | 0,208                  | 0,229                 |
|       | <i>RDOdispers PmD &amp; Я minus Эксперты</i>        | 43      | 0,293                  | 0,098                 |

Глава вторая  
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

|     |                                                       |    |         |              |
|-----|-------------------------------------------------------|----|---------|--------------|
| 6.  | <i>RDOtochn &amp; Предвидение поведения</i>           | 43 | 0,206   | 0,234        |
|     | <i>RDOtochn &amp; Я minus Эксперты</i>                | 43 | 0,329   | 0,094        |
| 7.  | <i>RDO zap/opер &amp; Предвидение поведения</i>       | 43 | — 0,274 | 0,111        |
|     | <i>RDO zap/opер &amp; Я minus Эксперты</i>            | 43 | 0,351   | 0,072        |
| 8.  | <i>RDO zap/opер PmD &amp; Просчитывание вариантов</i> | 43 | 0,110   | 0,528        |
|     | <i>RDO zap/opер PmD &amp; Я minus Эксперты</i>        | 43 | — 0,353 | <b>0,044</b> |
| 9.  | <i>PSRsredn PMD &amp; Работоспособность</i>           | 43 | 0,157   | 0,369        |
|     | <i>PSRsredn PMD &amp; Я minus Эксперты</i>            | 43 | — 0,344 | <b>0,050</b> |
| 10. | <i>PSRdispers &amp; Уверенность в себе</i>            | 42 | — 0,030 | 0,866        |
|     | <i>PSRdispers &amp; Я minus Эксперты</i>              | 42 | — 0,335 | 0,057        |
| 11. | <i>PSRdispers &amp; Предвидение поведения</i>         | 42 | — 0,188 | 0,287        |
|     | <i>PSRdispers &amp; Я minus Эксперты</i>              | 43 | 0,379   | 0,052        |

Олег Самороднов  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                                     |    |         |              |
|-----|-----------------------------------------------------|----|---------|--------------|
| 12. | <i>Terpping Sum &amp; Эмоц. Реак-<br/>тивность</i>  | 43 | — 0,083 | 0,635        |
|     | <i>Terpping Sum &amp; Я minus Экс-<br/>перты</i>    | 43 | 0,441   | <b>0,010</b> |
| 13. | <i>TerppSumPmD &amp; Работоспо-<br/>собность</i>    | 43 | — 0,091 | 0,603        |
|     | <i>TerppSumPmD &amp; Я minus Экс-<br/>перты</i>     | 43 | 0,316   | 0,073        |
| 14. | <i>Terpp4n-1n &amp; Предвидение по-<br/>ведения</i> | 43 | 0,082   | 0,642        |
|     | <i>Terpp4n-1n &amp; Я minus Экспер-<br/>ты</i>      | 43 | — 0,419 | <b>0,030</b> |
| 15. | <i>Terpp4ti pMd &amp; Оценка пози-<br/>ции</i>      | 43 | 0,113   | 0,516        |
|     | <i>Terpp4ti pMd &amp; Я minus Экс-<br/>перты</i>    | 43 | — 0,301 | 0,089        |

Результаты попарного корреляционного анализа позволили сделать следующие *выводы*:

1. Чем выше среднестатистическая величина (*RDO M*) (смещение в сторону активизации возбуждения в ЦНС) — исходный показатель, тем всё более самооценка испытуемого отдалается от среднестатистической экспертной оценки по параметру «*Работоспособность*» ( $p=0,003$ ).

2. Чем выше среднестатистическая величина (*RDO M*), тем *субъективно точнее* кажется испытуемому оценка своей способности «*Оценивать игровую позицию*» (видимо, вполне допустимо предположить, что это оценка любой ситуации, связанной с профессиональной деятельностью); (степень достоверности на уровне *тенденции*), хотя данное качество ока-



зывается лишь *иллюзией* для субъекта, так как далеко не подтверждается экспертной оценкой.

3. Чем выше средняя величина разброса исходных данных (*RDO dispers*), тем больше себя недооценивают спортсмены по параметру «*Работоспособность*» (при  $p < 0,05$ ), так как необъективность такой оценки подтверждается всё большим расхождением с экспертной оценкой по данному параметру.

4. Та же самая ситуация, что и в предыдущем примере: чем выше величина (*RDO dispers*), тем *иллюзорно ниже* кажется спортсмену его оценка собственной способности к «предвидению поведения соперника», а более широко — к «*Предвидению коммуникативных, поведенческих реакций соперника*» в пределах игровой (а можно предположить, что и не только игровой) зоны наблюдения, и к предвидению поведения людей вообще) (при  $p < 0,05$ ); что не подтверждающаяся, тем не менее, экспертами.

5. А вот чем больше возрастает величина (*RDO dispers*) после нагрузки, тем всё более расходится с экспертами самооценка спортсмена по параметру «*Просчитывание вариантов шахматной борьбы на доске*» (на уровне *тенденции*).

6. При увеличении количества точных фиксаций (*RDO tochn*), оказывается, что дальнейшее улучшение данного параметра (выше некой границы индивидуального оптимума), не всегда полезно для достижения успехов в шахматной борьбе; начинается расхождение субъективной оценки спортсмена по сравнению с экспертной по такому параметру как «*Предвидение поведения*» (правда, лишь на уровне *тенденции*). Тем не менее данный пример иллюстрирует закон социальной синергетики о связи успешности с так называемой «золотой серединой» психофункционального напряжения субъекта.

7. Тот же параметр самооценки реагирует и на значительное преобладание в методике РДО запаздывающих реакций над опережающими (процессы возбуждения преобладают

над торможением в ЦНС в исходном их соотношении-*RDO zap/oper*); чем выше такое соотношение в пользу возбудительных влияний на кору головного мозга, тем всё дальше идёт расхождение самооценочной оценки «*Предвидения поведения соперника*» с экспертной оценкой (на уровне *тенденции*).

8. А вот влияние нагрузки на соотношение процессов возбуждения и торможения (*RDO zap/oper PmD*) перестраивает структурно-деятельностные характеристики функциональной системы спортсмена интеллектуальных видов состязаний; при возрастании в пропорциональном отношении влияния симпато-адреналового преобладания над парасимпатическим после нагрузки параметр «*Просчитывание возможных вариантов*» начинает оцениваться субъектом у себя более объективно и приближенно к экспертной оценке ( $p < 0.05$ ). Эта, на первый взгляд, парадоксальная ситуация (по сравнению с предыдущим примером) — факт проявления того же закона *синергетической системности*. Способность к глубинному и эффективному расчёту вариантов — одновременно и преимущество спортсмена интеллектуальных единоборств и его «проклятие», так как вынуждает его (с ростом профессионального мастерства) постоянно наращивать и нервно-психическое напряжение, грозя срывами психоэмоционального оптимума [Агарков В. А., Бронфман С. А. Фрустрация, стресс, психическая травма и посттравматический стресс/М.: МГМСУ, 2015] [Агарков В. А. Посттравматическое стрессовое расстройство: критерии, диагностика, коморбидность/М.: МГМСУ, 2015a]; [Гримак Л. П. Общение с собой. Начала психологии общения. — М.: Изд-во политической литературы, 1991]; [Дымова Е. Н., Тарабрина Н. В. Харламенкова Н. Е. Параметры психологического благополучия/неблагополучия при разном уровне психической травматизации/Вестник МГУ. Серия Психология. 2015. № 2. С. 37–50]; [Дымова Е. Н., Тарабри-

на Н. В. Харламенкова Н. Е. Психологическая безопасность и травматический опыт как модуляторы поиска социальной поддержки в трудной жизненной ситуации / Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 3. С. 15–27] и другие.

9. Эмпирическое подтверждение вышесказанному мы находим в данном примере: чем выше прибавка времени простой сенсомоторной реакции после нагрузки (т. е. фактически — ухудшение показателя реакции) — тем лучше (!) становится самооценочный механизм спортсмена по параметру «*Просчитывание вариантов на игровой доске*» (т. е. ближе к экспертной оценке по тому же качеству) при  $p=0.05$ .

10. Такая же ситуация наблюдается и при рассмотрении величины разброса в (*PSRdispers*): при повышении уровня разброса данных уменьшается расхождение самооценки и экспертной оценки по параметру «Уверенность в себе» ( $p>0.05$ ).

Данные пунктов 8, 9 и 10 подтверждают относительную независимость актов церебрального контроля за такими психомоторными феноменами, как реакция слежения за движущимся объектом (*RDO*) и простая сенсорно-двигательная реакция на световой стимул (*PSR*).

Однако и здесь вступает в силу синергетический закон оптимальности. Разброс данных в методике *PSR* (как показатель снижения концентрации внимания и как признак расторможенности в ЦНС) не должен превышать определённого уровня системной согласованности с другими параметрами саморегуляции, ибо —

11. Чем выше величина разброса данных в (*PSR dispers*), тем больше расхождение самооценки спортсмена (в сторону занижения) по сравнению с экспертами по такому параметру как «*Предвидение действий соперника в поведенческой сфере*» ( $p>0,05$ ).

12. Чем выше исходный суммарный уровень фиксаций в методике теппинг-тест (*Tepping Sum*), тем дальше от экспертной

самооценка субъекта по параметру «*Эмоциональная реактивность*» (при  $p < 0.01$ ).

13. А если после нагрузки суммарный показатель в теппинг-тесте ещё и повышается, тогда искажается самооценка по параметру «*Работоспособность*» (при величине достоверности различия с экспертной оценкой — на уровне тенденции).

14. Чем выше величина разности между последним и первым отрезками времени в теппинг-тесте (*Терр4п-1п*), отражающая степень сохранности, малой истощаемости нервно-психического потенциала, тем адекватнее становится самооценка субъекта по параметру «*Предвидение поведения соперника*» (при  $p = 0,03$ ).

15. А чем больше после нагрузки добавляется прирост этой величины (пример 14), тем лучше функционирует механизм регуляции расхода нервно-психической энергии и тем ближе к экспертной становится самооценка субъекта по параметру «*Оценка игровой позиции*» (а мы вправе предположить — что и не только игровой) — при достоверности различия на уровне тенденции.

### *Общие методолого-педагогические выводы по результатам данной главы*

1. Попарный Корреляционный анализ выявил 3 типа взаимозависимостей самооценки того или иного рефлектируемого качества в сопоставлении с экспертной оценкой (принятой нами — как более приближённой к объективной ситуации) с теми или иными психомоторными данными:

— Искажённая (завышенная или заниженная) самооценка спортсмена по сравнению с экспертной.

— Совпадение самооценки со стороны спортсмена с экспертной — по одному и тому же параметру.

— Не имеющие достоверных корреляционных связей между психомоторными и рефлектируемыми параметрами (как в группе спортсменов, так и со стороны экспертов).

2. Выявленная сложность интегративного взаимодействия внутри характеристик Я-концепции совершенно исключает фактор линейного императива в традиционном понимании взаимозависимостей различных эмпирических показателей: возрастание одного и того же типологического свойства может быть гарантом адекватной самооценки в одном случае, и совершенно искажающим самооценку артефактом — в другом, что полностью согласуется с основными постулатами Социальной синергетики В.П. Бранского-С. Д.Пожарского [*Бранский В. П.* Теоретические основания социальной синергетики // «Вопросы философии», 2000. № 4 с. 27–34]; [*Дикая Л. Г.* Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния человека// Сборник «Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа», М.: Изд. ИП РАН, 1999. — с. 80–106]; [*Искрин В. И.* Новая психология.-СПб.: Б&К, 2001, 2-е изд.-222 с.].

3. Высокий исходный уровень преобладания возбуждения над торможением (а особенно прирост этой величины после нагрузки), отражаемый чувствительными методами измерения тонкой моторики, скорее всего, приводит спортсмена в одно из состояний изменённого сознания (различной степени отклонения от оптимума). Отсюда достаточное количество зафиксированных несогласованностей (по сравнению с экспертами) в процессах рефлексии по тому или иному параметру Я-концепции — применительно к конкретной профессиональной деятельности.

4. С целью длительного и стабильного поддержания спортсменом интеллектуального вида деятельности (а особенно в ситуации межличностного конфликта) оптимального инди-

видуально-интегрированного психофункционального состояния — необходимо обучать субъекта таких видов деятельности правилам и приёмам медитативной саморегуляции, (а также с учётом особенностей локуса контроля, фоновой личностной тревожности и других типологических и личностных особенностей испытуемых), что в многолетней практике нашего преподавания отмеченных навыков приводило к исключительно положительным результатам. [Григорьев Г. И., 2007]; [Калшед Дональд, 2015]; [Конопкин О. А., 1995]; [Лобзин В. С., Решетников М. М., 1986]; [Макаров Е. В., 1992] и другие.

5. Выявленные закономерности функционирования самооценочных механизмов рефлексивного управления на модели шахматного единоборства — как наиболее яркого примера саморегуляции в условиях интеллектуально-коммуникативного стресса — диктует необходимость введения в учебный процесс соответствующего ВУЗа (или учреждений по Курсам повышения квалификации Министерства Просвещения) спецкурса по подготовке тренеров-преподавателей, а также менеджеров, работников социальной сферы и многих других специальностей, так или иначе испытывающих на себе многочасовые перегрузки, навыкам саморегуляции и самоконтроля с целью поддержания психофункционального оптимума.

## **2.6. Что такое «Локус контроля» и как его величины влияют на формирование рефлексивных способностей.**

В качестве одной из базовых личностных структур, интересной нам именно с точки зрения степени ответственности (а точнее — возложения такой ответственности) при принятии шахматистом некоего важного решения, мы выбрали *локус контроля* (от лат. Locus — местоположение, локализация), как категорию, одну из самых «тугоплавких», почти не изменяющих под воздействием внешних факторов или внутренних состояний субъекта свою функциональную направленность.

А эта функция вбирает в себя интенцию сознания, направленную на некие объекты, события, обстоятельства, других личностей, социальных групп, личные вещи, собственную эрудицию, черты своего характера и проч. — на которые субъект деятельности возлагает надежды на успех *задуманного мероприятия*. В случае же неудачного исхода намечавшегося — субъект чаще всего винит именно эти перечисленные выше категории, на которые он возлагал такие серьёзные надежды!!

Локус контроля — обоюдовекторная величина. Если в центре графически изобразить некий условный «ноль ответственности» за полученный результат и абсолютное безразличие к вопросу «кто виноват?», то по обе стороны будут расходиться, увеличиваясь в весовых баллах: в одну сторону *интернальность* — как черта личности брать ответственность за свои результаты только на себя самого; в противоположную сторону (условно со знаком минус) устремится черта характера, прямо противоположного толка: *экстернальность* — склонность возлагать надежду на решение важных вопросов на внешние факторы или других личностей. А в случае неудачного исхода задуманного — непременно обрушивать всё своё негодование именно на них.

Однако в ходе наших многочисленных исследований выяснилось, что «двойственность» локуса не отвечает всем особенностям ответственности, в зону которой входят те или иные энерго-информационные объекты «полевого покрытия» [Курт Левин]. Нам пришлось учитывать такой фактор как «субъект-объектность» и «субъект-субъектность», в архитектонике полной картины локуса контроля. Отсюда получилось: *интернальность субъект-субъектная* (I s-s), возлагающая с гордостью Юлия Цезаря ответственность за принятие решения на свои личностные качества; *высокий интеллект; гибкость, пластичность ума; всесторонняя эрудиция; цепкая и надёжная память; высокий уровень концентрации внима-*

ния; *рабочая выносливость*; *усидчивость* и проч. В случае неудачного исхода принятого решения такой интернал мучается угрызениями совести, порой впадая в депрессивное состояние или даже доходя до самобичевания. *Экстернальность субъект-субъектная* (*E s-s*), здесь надежда на успешное решение априори связана с такими вещами как угадать и поддержать тех людей, мнение которых, на взгляд субъекта деятельности, наиболее отвечает всем требованиям момента и учитывает все необходимые для истинного решения вопроса системные компоненты. То есть такой экстернал возлагает надежды на те же качества личности, что перечислены выше. Но только не на свои, а на авторитетное лицо, связь с которым имеет или карьерно-продвиженческие интересы, или служит знаком верности во внутригрупповой борьбе, или эти люди имеют родственные коллизии... В случае же неудачного исполнения намеченного, рассматриваемый нами человек с (*E s-s*) может воспользоваться ситуацией, чтобы скомпрометировать лицо, которому он, якобы, подсказывал — как не надо, но он не хотел слушать. Здесь возникает множество самых различных исходов из такого положения вещей.

*Интернальность субъект-объектная* (*I s-o*) предполагает, что человек принимает решения, ориентируясь на свои внешние достижения: социальный статус; имеет прекрасную квартиру, домашнюю обстановку, он всегда одет с иголочки в импортный костюм, имеет авто последней модели, и т. д. — а потому его жизненно демонстрируемые успехи уже сами по себе будут главным гарантом в пользу того, *что* он будет предлагать в качестве аргумента в принятии того или иного решения! И «путь неудачник (то бишь тот, кто его не подержал) — плачет»!

А что случается, если опора на свои успехи в плане достижения славы, власти или влияния на других людей такого интернала не помогли? Он с «благородным негодованием» обру-



шивается на неудачно выбранное время проведения турнира или матча, кресло, куда его усадили, а утром у него произошла ссора с управляющим отелем, предложившим ему очень неудобный номер для проживания, да ещё при этом пуговица на правом рукаве нового костюма предательски оторвалась и закатилась под стол на глазах у всех присутствующих (вечером кастеляншу ждёт суровый нагоняй), и...о боже! Он не надел свой «счастливый талисман» — экзотического вида браслет, подаренный ему пару лет назад поклонниками его таланта из одной очень гостеприимной страны!

*Экстернал по субъект-объектному типу (E s-o)* целиком и полностью надеется в успешных жизненных мероприятиях на внешне благоприятные признаки: мирная обстановка, хорошая погода, или удачный климатический сезон для проведения шахматного турнира или даже для принятия важного решения. Наличие необходимых ресурсов, минимальные риски, достаточно свежего воздуха и пространства с тихой, приятной музыкой и изящной сервировкой стола в том зале, в котором обо всём этом позаботились гостеприимные устроители шахматного Форума или крупного турнирного фестиваля.

Нетрудно себе сделать выводы. На что обрушится со своими негодованиями такой принимающий ответственное решение «эксперт» — в случае полного провала его участия в турнире? Правильно! Всё, что было перечислено выше — имело отвратительный вид, цвет, и вкус. А потому в такой обстановке ничего путного совершить не удастся.

Исходя из целесообразности вышеописанного нами, для попарного корреляционного анализа взяты показатели такой 4-х — звенной структурированности локуса контроля: *Интернальность* по субъект-объектному (Is-o) и субъект-субъектному (Is-s) типам; *Экстернальность* по субъект-объектному (Es-o) и субъект-субъектному (Es-s) типам (Рис. 4).



Рис. 4. Схема разновидностей локуса контроля по соотношению Интернальности и Экстернальности.

Необходимо отметить, что впервые заявленная модель 4-х звенной системы ответственности личности за принятия решения и их последствия была представлена автором в октябре 2019 года на Международном Форуме «Париж-Санкт-Петербург» и получила полное одобрение специалистов [Литош А.А., Самороднов О.В. Психологический аспект при определении рейтинга университетов РФ в мировой рейтинговой образовательной среде // ж-л «Дух времени». № 27. Октябрь 2019].

Опросник, определяющий сочетание форм **локуса контроля**, был разработан нами в 90-х годах и полностью себя оправдал в объяснении поведения наших испытуемых. Скорректированный вариант опросника можно найти в ПРИЛОЖЕНИИ.

Каким же образом специфическое сочетание 4-х типов *«локуса контроля»* взаимосвязано с таким феноменом социальной атрибутивности (то есть приписывания другому человеку каких-либо причин его особенного поведения в обществе)?

При совместной деятельности двух и более людей в одном виде целенаправленной деятельности происходит эффект «поля», описанного в своё время ещё Куртом Левином [*Левин К.* Теория поля в социальных науках/[Пер. Е. Сурпина]. — СПб.: Речь, 2000], в котором происходит интегративное объединение мотиваций, образов-целей, интеллектуальных, коммуникативных, и эмоционально-волевых потенциалов всех субъектов деятельности, входящих в данное «поле». В свою очередь, процесс такого интегрального синтеза по всем параметрам соответствует теории функциональных систем П. К. Анохина по формированию и развитию некой коллективной системы направленного действия с множеством входящих в неё субъектов. Если такую деятельность понимать как специфическую систему шахматного единоборства, то можно предполагать, что в процессе шахматных турниров, когда соперники, многократно и интенсивно встречаясь друг с другом, (как за шахматной доской, так и в кулуарах околошахматных мероприятий), а также их тренеры, педагоги, психологи — все вместе и каждый в отдельности создают свою систему *эталонов-представлений* о каждом из участников соревнований, не только по основным, базовым характеристикам шахматного поединка, но и по особенностям поведения того или иного субъекта турнирной борьбы. Такой набор *эталонов* о предстоящей встрече с конкретным соперником служит опорной базой как для тренерского состава, так и для самого шахматиста, чтобы выработать конкретную стратегию борьбы с учётом сильных и слабых сторон того или иного характера (как у себя, так и у своего визави). Тем не менее, некоторые особенности со-

циально-психологической атрибуции приносят свои особенности в формирование оценочных механизмов того или иного явления, события, объекта, особенностей поведения (как своего, так и других людей), некоторых личностных качеств и приобретённых профессиональных навыков. Одним из таких факторов является FAE- эффект.

Необходимость исследования влияния FAE-эффекта на формирование эталонов саморегуляции человека, в связи с его профессиональной деятельностью и с учётом типологических и личностных особенностей — слабо разработанной темы, имеющей исключительно важное значение в учебно-профессиональном становлении или реабилитационно-коррекционном процессах восстановления после перенесённых стрессогенных или психосоматических кризисов, определила методологию экспериментального исследования в этом направлении.

Нами взят массив спортсменов — шахматистов, уровня 1 разряда и кандидатов в мастера, с которыми проведена комплексная психодиагностика. Затем, по прошествию 20 лет, массив разделен на 2 группы в соответствии с уровнем социальной адаптированности: ***особо успешные*** (набравшие наибольшее количество экспертных баллов по параметрам социальной адаптации) и ***основная группа, куда вошли все остальные шахматисты, уступающие успешным по указанным параметрам.***

Для попарного корреляционного анализа взяты показатели 4-х звенной структурированности локуса контроля: ИНТЕРНАЛЬНОСТЬ по субъект-объектному (Is-o) и субъект-субъектному (Is-s) типам; ЭКСТЕРНАЛЬНОСТЬ по субъект-объектному (Es-o) и субъект-субъектному (Es-s) типам. Параметры, подвергшиеся самооценке спортсменов, а также в сравнительном аспекте с экспертной оценкой этих же параметров, описаны нами далее.

Полученные результаты отражены в таблицах 7 и 8.

ТАБЛИЦА 7

*Корреляционные связи самооценочных параметров спортсменов в сравнении с экспертными оценками и различных вариантов локуса контроля в группе самых успешных шахматистов (значимые корреляции отмечены жирным шрифтом).*

| ОСОБО УСПЕШНЫЕ (14 чел.) |                                         |                     | Spearman |              |
|--------------------------|-----------------------------------------|---------------------|----------|--------------|
| №                        | Параметры                               | Попарные корреляции | R        | p-level      |
| 1.                       | Эмоц. Реакт-ть: Эксперты & Is-o         |                     | 0,14     | 0,655        |
| 2.                       | Эмоц. Реакт-ть: Я минус Эксперты & Is-o |                     | 0,49     | 0,091        |
| 3.                       | Владение собой: Эксперты & Is-s         |                     | 0,63     | <b>0,022</b> |
| 4.                       | Владение собой: Эксперты & Is-o         |                     | 0,10     | 0,734        |
| 5.                       | Владение собой: Эксперты & S-S/S-O      |                     | 0,22     | 0,476        |
| 6.                       | Работосп-ть: Эксперты & Is-s            |                     | 0,68     | <b>0,011</b> |
| 7.                       | Работосп-ть: Самооценка & Es-s          |                     | 0,10     | 0,739        |
| 8.                       | Работосп-ть: Я минус Эксперты & Es-s    |                     | 0,20     | 0,523        |
| 9.                       | Работосп-ть: DELTA-3 & Es-s             |                     | 0,04     | 0,908        |
| 10.                      | Увер-ть в себе: Эксперты & Is-s         |                     | 0,75     | <b>0,003</b> |
| 11.                      | Контр. Времени: DELTA-5 & Is-s          |                     | — 0,48   | 0,101        |
| 12.                      | Контр. Времени: DELTA-5 & Is-o          |                     | — 0,59   | <b>0,033</b> |
| 13.                      | Контр. Времени: Я минус Эксперты & Is-o |                     | 0,57     | <b>0,044</b> |
| 14.                      | Контр. Времени: Я минус Эксперты & I/E  |                     | — 0,64   | <b>0,013</b> |
| 15.                      | Оценка позиции: DELTA-6 & Es-o          |                     | 0,71     | <b>0,006</b> |
| 16.                      | Оценка позиции: DELTA-6 & I/E           |                     | — 0,61   | <b>0,020</b> |

Олег Самороднов  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                                             |        |              |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------|--------------|
| 17. | <i>Умение считать вар-ты: DELTA-7 &amp; Is-o</i>            | — 0,50 | 0,083        |
| 18. | <i>Умение считать вар-ты: Самооценка &amp; S-S/S-O</i>      | — 0,25 | 0,404        |
| 19. | <i>Предв.ответов соперника (шахм): DELTA-8 &amp; Is-o</i>   | 0,08   | 0,828        |
| 20. | <i>Предв.ответов соперника (шахм): Экспер-ты &amp; Is-s</i> | 0,57   | <b>0,043</b> |
| 21. | <i>Предв.повед.соперника: Я минус Экспер-ты &amp; Es-o</i>  | — 0,10 | 0,777        |

**Статистически значимые величины выделены жирным шрифтом с правым наклоном.**

**Обозначения, применённые в таблицах 7 и 8.**

DELTA — означает разность величин самооценки по сравнению с экспертной оценкой (Я минус Эксперты) по абсолютной величине.

DELTA-1 — разность оценок параметра «Эмоциональная реактивность»

DELTA-2 — разность оценочных величин параметра «Умение владеть собой»

DELTA-3 — разность оценочных величин параметра «Работоспособность»

DELTA-4 — разность оценочных величин параметра «Уверенность в себе»

DELTA-5 — разность оценочных величин параметра «Контроль игрового времени»

DELTA-6 — разность оценочных величин параметра «Оценка шахматной позиции»

DELTA-7 — разность оценочных величин параметра «Умение считать варианты»

DELTA-8 — разность оценочных величин параметра «Умение предвидеть ответы соперника»

DELTA-9 — разность оценочных величин параметра «Умение предвидеть поведение соперника»

ТАБЛИЦА 8

*Корреляционные связи самооценочных параметров спортсменов в сравнении с экспертными оценками и различных вариантов локуса контроля в остальной группе шахматистов.*

| ОСНОВНАЯ ГРУППА (37 чел.) |                                                    |                     | Spearman |              |
|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|----------|--------------|
| №                         | Параметры                                          | Попарные корреляции | R        | p-level      |
| 1.                        | <i>Эмоц. Реакт-ть: Эксперты &amp; Is-o</i>         |                     | 0,59     | <i>0,008</i> |
| 2.                        | <i>Эмоц. Реакт-ть: Я минус Эксперты &amp; Is-o</i> |                     | 0,51     | <i>0,037</i> |
| 3.                        | <i>Владение собой: Эксперты &amp; Is-s</i>         |                     | 0,01     | 0,968        |
| 4.                        | <i>Владение собой: Эксперты &amp; Is-o</i>         |                     | — 0,47   | <i>0,047</i> |
| 5.                        | <i>Владение собой: Эксперты &amp; S-S/S-O</i>      |                     | 0,54     | <i>0,020</i> |
| 6.                        | <i>Работосп-ть: Эксперты &amp; Is-s</i>            |                     | 0,30     | 0,231        |
| 7.                        | <i>Работосп-ть: Самооценка &amp; Es-s</i>          |                     | — 0,59   | <i>0,015</i> |
| 8.                        | <i>Работосп-ть: Я минус Эксперты &amp; Es-s</i>    |                     | — 0,57   | <i>0,021</i> |
| 9.                        | <i>Работосп-ть: DELTA-3 &amp; Es-s</i>             |                     | 0,51     | <i>0,041</i> |
| 10.                       | <i>Увер-ть в себе: Эксперты &amp; Is-s</i>         |                     | — 0,17   | 0,505        |
| 11.                       | <i>Контр. времени: DELTA-5 &amp; Is-s</i>          |                     | 0,55     | <i>0,028</i> |
| 12.                       | <i>Контр. времени: DELTA-5 &amp; Is-o</i>          |                     | — 0,13   | 0,628        |
| 13.                       | <i>Контр. времени: Я минус Эксперты &amp; Is-o</i> |                     | 0,07     | 0,807        |

Олег Самороднов  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                                             |        |              |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------|--------------|
| 14. | <i>Контр. времени: Я минус Эксперты &amp; I/E</i>           | 0,09   | 0,753        |
| 15. | <i>Оценка позиции: DELTA-6 &amp; Es-o</i>                   | 0,13   | 0,625        |
| 16. | <i>Оценка позиции: DELTA-6 &amp; I/E</i>                    | 0,22   | 0,421        |
| 17. | <i>Умение считать варианты: DELTA-7 &amp; Is-o</i>          | 0,67   | <b>0,005</b> |
| 18. | <i>Умение считать варианты: Самооценка &amp; S-S/S-O</i>    | — 0,63 | <b>0,009</b> |
| 19. | <i>Предв. ответов соперника (шахм): DELTA-8 &amp; Is-o</i>  | 0,55   | <b>0,034</b> |
| 20. | <i>Предв. ответов соперника (шахм): Эксперты &amp; Is-s</i> | 0,06   | 0,827        |
| 21. | <i>Предв. повед. соперника: Я минус Эксперты &amp; Es-o</i> | 0,60   | <b>0,019</b> |

*Трактовка полученных результатов.*

1. По параметру «**Эмоциональная реактивность**» в **основной группе** наблюдается значимая корреляция. Чем выше в спортсменах преобладание Интернальности по субъект-объектному типу, тем выше это качество (Эмоциональная реактивность) приписывается экспертами таким спортсменам ( $p < 0,01$ ) (Табл.8), но сами шахматисты с таким локусом контроля ещё более высоко оценивают себя по данному качеству, чем эксперты ( $p < 0,05$ ), однако в группе более **успешных** спортсменов оба эти показателя уже не имеют выраженных значений. (Табл.7) Это говорит в пользу того, что рост спортивного мастерства в шахматном единоборстве развивается в сторону повышения рефлексивных способностей спортсмена и умения «закамуфлировать» своё истинное эмоциональное состояние, введя в заблуждение соперника (а порой даже и специалиста — эксперта со стороны) (строки 1 и 2).



2. Косвенно подтверждается вышесказанное при анализе экспертами параметра *«Владение собой»*. Тем же самым спортсменам **основной** группы (с преобладающим блоком Is-o) эксперты занижают оценку ( $p < 0,05$ ), а в группе **успешных** такого занижения оценки уже не наблюдается. Кроме того, эксперты явно выше оценивают по данному качеству спортсменов с локусом контроля (Is-s) в группе **наиболее успешных** (при  $p < 0,05$ ), а в **основной** группе эта взаимосвязь уже не является значимой. Очень любопытна разница в оценке экспертами данного качества тех шахматистов, у кого блок *субъект-субъектности* преобладает над *субъект-объектностью* в структуре локуса контроля: чем выше первая составляющая, тем выше эксперты дают предпочтение спортсменам в **основной** группе ( $p < 0,02$ ), а у **наиболее успешных** эксперты этой разности как бы «не замечают», что даёт основание предполагать в данном случае действие FAE- эффекта, уводящего в сторону от роста спортивного мастерства, чему и научились самостоятельно противостоять более **успешные** шахматисты. (строки 3,4,5).

3. Выраженность такого качества как *«Работоспособность»* трудно не заметить у шахматистов в ходе их турнирных единоборств. Однако и здесь есть свои нюансы: Эксперты явно «благоволят» тем шахматистам с выраженным интернальным локусом по Is-s, кто оказывается более **успешен** (при  $p < 0,02$ ), и занижают этот показатель у спортсменов в **основной** группе Спортсмены с локусом контроля Es-s в основной группе демонстрируют заниженную самооценку по данному параметру (как самостоятельно (строка 7), так и по сравнению с экспертами, (строка 8) (при  $p < 0,02$ ), у более **успешных** шахматистов эти корреляции нивелируются, что свидетельствует о более адекватной самооценке **успешных** с выраженным Is-s локусом контроля. Причём при оценке разности самооценок данного качества у спортсменов с выра-

женным блоком Es-s, по сравнению с экспертами оказывается, что разногласия в среде экспертов (строка 9) значительно выше в **основной** группе ( $p < 0,05$ ), а в группе наиболее **успешных** этот фактор нивелируется, что следует признать как положительное влияние эффекта FAE (разность между экспертами и самооценками самих **успешных** спортсменов имеет тенденцию к снижению, то есть ведёт к некоторому согласию, чего нет в **основной** группе).

4. Параметр «*Уверенность в себе*» оценивается экспертами более адекватно в группе **успешных** ( $p < 0,003$ ), остальных же спортсменов они видят как недостаточно уверенными в своих решениях (строка 10). Можно сказать, что искажающего эффекта FAE здесь тоже нет.

5. А вот в оценке качества «*Контроль времени*» есть существенные различия в двух группах: Чем выше локус с преобладанием интернальности по субъект-субъектному типу (Is-s), тем разница самооценок у шахматистов по сравнению с экспертными в **основной** группе выше ( $p < 0,05$ ), в группе же **наиболее успешных** чётко вырисовывается обратная тенденция, хотя и не имеющая значимую величину (строка 11). Более выражена такая тенденция, уже со значимой величиной, в группе **успешных**, — отмечается у спортсменов с выраженным блоком Is-o (при  $p < 0,05$ ). В **основной** группе такая зависимость незначима. Этот факт может показаться как положительное влияние эффекта FAE, так как представляет собой ориентиры для успешного роста спортивного мастерства шахматистов, однако если взять экспертные оценки не по абсолютной величине (строка 12), а с учётом знака, тогда получается, что более **успешные** имеют большую разницу по сравнению с экспертами ( $p < 0,05$ ), а в **основной** группе такая величина не значима. То есть эксперты явно занижают оценку шахматистам по данному качеству именно в **основной** группе (отрицательный эффект FAE), чему явно «противятся» спортсме-

ны в **успешной** группе, адекватно завышая свою самооценку, ведущую их у успехам на шахматных турнирах (а в дальнейшем — и на жизненном пути) (строка 13). А вот при преобладании *интернальности* над *экстернальностью* в структуре локуса контроля **успешные** больше соглашаяся с экспертами по оценке качества «*Контроль времени*» (при  $p < 0,02$ ), их соперники из **основной группы** же не желают «прислушаться» к мнению экспертов, чем наносят ущерб росту своего мастерства (строка 14). В данном случае наблюдается положительный FAE-эффект.

6. Самооценочный параметр «*Оценка шахм. позиции*» у **успешных** спортсменов с локусом Es-о значительно выше по величине, чем у экспертов ( $p < 0,01$ ), чего нет в группе остальных соперников (строка 15), а вот имеющие преобладающее влияние *интернальности* над *экстернальностью*, наоборот, предпочитают сближаться с экспертной оценкой по указанному рефлексивному качеству ( $p < 0,02$ ), в чём **основная группа** также проявляют досадную нечувствительность, неадекватно завышая своё «умение оценивать шахматную позицию» (хотя и незначимо  $p > 0,05$ ) (строка 16).

7. Такая же картина вырисовывается при самооценке качества «*Умение считать варианты*»: спортсмены с локусом Is-о из группы **основного** состава неадекватно завышают у себя данное качество ( $p < 0,005$ ), а **успешные** предпочитают «прислушаться» к экспертам по данному вопросу (строка 17). А вот спортсмены из **основной группы** с преобладающей субъект-субъектностью (строка 18) имеют достаточно низкую самооценку по данному параметру (в отличие от **наиболее успешных**), что может значительно тормозить рост шахматного мастерства таких спортсменов.

8. По разному подходят к самооценкам представители 2-х групп и к параметру «*Предвидение ответов соперника*»: **успешные** с выраженным локусом Is-о предпочитают

ют снивелировать свою оценку по сравнению с экспертами (хотя и не на значимую величину), представители же **основной группы** упорно завышают свою самооценку (при  $p < 0,05$ ), что не может считаться благоприятным для них фактором роста мастерства. Спортсмены с локусом контроля Is-s имеют «зеркальную» картину: успешные предпочитают несколько завышать свою самооценку по данному игровому параметру по сравнению с экспертами (при  $p < 0,05$ ), представители же основной группы имеют тенденцию «соглашаться» с экспертами, явно поддаваясь на негативное влияние ЕАЕ-эффекта (строки 19, 20).

9. А вот параметр «*Предвидение поведения соперника*» оценивается спортсменами с акцентуированным локусом Es-o прямо противоположно: **основная группа** заметно завышает свою самооценку относительно экспертной ( $p < 0,02$ ), преувеличивая свои способности, группа **успешных** же, наоборот, предпочитает сближать свою самооценку с экспертной ( $p > 0,05$ ), что является благоприятным фактором в аспекте спортивного самосовершенствования. В данном случае также следует признать эффект ЕАЕ как созидательный с точки зрения ориентира на дальнейшее усовершенствование спортивного мастерства.

### *Выводы*

1. Прослеживая жизненный путь в контексте спортивных достижений конкретных личностей на протяжении 20 лет, удалось выявить наиболее успешно адаптированных спортсменов, замотивированных на выработку своих, никем не рекомендованных им в молодости, эталонов саморегуляции, давших в конечном итоге им преимущество в аспекте социальной адаптации перед другими коллегами-спортсменами.
2. Нами ещё раз подтверждена целесообразность дифференциации локуса контроля личности на 4 относи-

тельно автономных блока, имеющих своё собственное «видение» мира и вырабатывающих свою собственную систему самоконтроля.

3. Влияние фундаментальной ошибки атрибуции (эффекта FAE) далеко не однозначно в зависимости от индивидуально-типологических особенностей спортсмена: так, негативное, позитивное или нейтральное воздействие искажающей оценки экспертов зафиксировано по следующим спортивно-личностным качествам (см. Таблицы 7, 8):

Влияние других личностных особенностей шахматистов на оценочные характеристики (как своих, так и противника) представлено в таблицах 9 и 10.

## ТАБЛИЦА 9

*Попарные корреляции типологических характеристик с самооценочными (и экспертными) оценочными величинами относительно параметров Я-концепции в группе социально успешных шахматистов.*

|    | ОСОБО УСПЕШНЫЕ (14 чел.)               | Spearman |              |
|----|----------------------------------------|----------|--------------|
| №  | Параметры Попарные корреляции          | R        | p-level      |
| 1. | Эмоц. Реакт-ть: Эксперты & RX2         | — 0,14   | 0,635        |
| 2. | Владение собой: Эксперты & SozEr       | — 0,55   | <b>0,041</b> |
| 3. | Владение собой: Эксперты & SozPlastc   | — 0,17   | 0,555        |
| 4. | Владение собой: Эксперты & Tepping 4m1 | 0,56     | <b>0,037</b> |
| 5. | Работосп-ть: Эксперты & SozEr          | — 0,01   | 0,976        |
| 6. | Работосп-ть: Эксперты & Temp           | — 0,64   | <b>0,015</b> |
| 7. | Работосп-ть: Эксперты & Tepping 4m1    | 0,10     | 0,725        |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                                |        |              |
|-----|------------------------------------------------|--------|--------------|
| 8.  | Работосп-ть: Я минус Эксперты & SozEr          | — 0,23 | 0,428        |
| 9.  | Работосп-ть: Я минус Эксперты & Temp           | 0,77   | <b>0,001</b> |
| 10. | Работосп-ть: Я минус Эксперты & SozTemp        | 0,04   | 0,880        |
| 11. | Работосп-ть: Я минус Эксперты & SozEmoz        | — 0,58 | <b>0,030</b> |
| 12. | Работосп-ть: Я минус Эксперты & Tepping 4m1    | 0,35   | 0,217        |
| 13. | Увер-ть в себе: Я минус Эксперты & Emoz        | — 0,53 | <b>0,050</b> |
| 14. | Увер-ть в себе: Я минус Эксперты & Tepping 4m1 | 0,23   | 0,436        |
| 15. | Контр. Время: Эксперты & RDOdispers            | — 0,17 | 0,563        |
| 16. | Контр. Время: Я минус Эксперты & RX2           | — 0,54 | <b>0,047</b> |
| 17. | Контр. Время: Я минус Эксперты & Er            | 0,15   | 0,603        |
| 18. | Контр. Время: Я минус Эксперты & Temp          | 0,62   | <b>0,019</b> |
| 19. | Контр. Время: Я минус Эксперты & SozTemp       | 0,64   | <b>0,013</b> |
| 20. | Контр. Время: Я минус Эксперты & Temp PmD      | — 0,57 | <b>0,032</b> |
| 21. | Контр. Время: Я минус Эксперты & Tepping 4m1   | 0,24   | 0,401        |
| 22. | Оценка позиции: Эксперты & IQ                  | 0,46   | 0,102        |
| 23. | Оценка позиции: Эксперты & Temp                | — 0,68 | <b>0,008</b> |
| 24. | Оценка позиции: Эксперты & RDOsredn            | 0,58   | 0,029        |
| 25. | Оценка позиции: Эксперты & Tepping 4m1         | — 0,07 | 0,805        |
| 26. | Оценка позиции: Я минус Эксперты & Temp        | 0,86   | <b>0,000</b> |

*Глава вторая*  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**  
**СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

|     |                                                                 |        |              |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------|
| 27. | Оценка позиции: Я минус Эксперты & RDOsredn                     | — 0,59 | <b>0,026</b> |
| 28. | Оценка позиции: Я минус Эксперты & RDOdispers                   | 0,58   | <b>0,029</b> |
| 29. | Считать вар-ты: Я минус Эксперты & Tepping Sum                  | — 0,63 | <b>0,016</b> |
| 30. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Эксперты & IQ                  | 0,28   | 0,340        |
| 31. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Эксперты & RDOdispers          | — 0,59 | <b>0,026</b> |
| 32. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & SozPlastc   | — 0,73 | <b>0,018</b> |
| 33. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & SozTemp     | — 0,63 | <b>0,049</b> |
| 34. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & PSRdispers  | 0,10   | 0,777        |
| 35. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & Tepping 4m1 | 0,78   | <b>0,008</b> |
| 36. | Предв. (поведения): Эксперты & RDOdispers                       | — 0,80 | <b>0,001</b> |
| 37. | Предв. (поведения): Эксперты & RDOdispersPmD                    | 0,62   | <b>0,018</b> |
| 38. | Предв. (поведения): Эксперты & Tepping Sum                      | 0,62   | <b>0,019</b> |
| 39. | Предв. (поведения): Я минус Эксперты & Temp                     | 0,51   | 0,134        |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                                  |        |              |
|-----|--------------------------------------------------|--------|--------------|
| 40. | Предв. (поведения):Я минус Эксперты & SozEmoz    | — 0,70 | <b>0,024</b> |
| 41. | Предв. (поведения):Я минус Эксперты & RDOdispers | 0,67   | <b>0,033</b> |
| 42. | Предв. (поведения):Я минус Эксперты & PSRdispers | 0,38   | 0,276        |
| 43. | DELTA-1 & RX2                                    | — 0,49 | 0,076        |
| 44. | DELTA-1 & IQ                                     | 0,68   | <b>0,008</b> |
| 45. | DELTA-1 & SozEmoz                                | — 0,55 | <b>0,043</b> |
| 46. | DELTA-3 & Tepping Sum PmD                        | — 0,02 | 0,935        |
| 47. | DELTA-3 & Es-s                                   | 0,04   | 0,908        |
| 48. | DELTA-5 & Tepping 4m1 PmD                        | 0,57   | <b>0,034</b> |
| 49. | DELTA-3 & Tepping 4m1                            | — 0,80 | <b>0,001</b> |
| 50. | DELTA-4 & SozEr                                  | 0,59   | <b>0,026</b> |
| 51. | DELTA-4 & SozEr PmD                              | — 0,63 | <b>0,016</b> |
| 52. | DELTA-4 & PSRsredn                               | 0,35   | 0,226        |
| 53. | DELTA-4 & Tepping Sum                            | — 0,71 | <b>0,005</b> |
| 54. | DELTA-5 & RDOdisp PmD                            | 0,61   | <b>0,020</b> |
| 55. | DELTA-6 & IQ                                     | — 0,58 | <b>0,028</b> |
| 56. | DELTA-7 & IQ PmD                                 | 0,53   | <b>0,050</b> |
| 57. | DELTA-7 & RDOdisp PmD                            | 0,61   | <b>0,020</b> |
| 58. | DELTA-8 & Temp                                   | — 0,67 | <b>0,032</b> |
| 59. | Владение собой: Самооценка & SozPlastc           | — 0,59 | <b>0,028</b> |



*Глава вторая*  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**  
**СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

|     |                                        |        |              |
|-----|----------------------------------------|--------|--------------|
| 60. | Владение собой: Самооценка & PSRsredn  | 0,12   | 0,671        |
| 61. | Работосп-ть: Самооценка & SozPlastc    | — 0,55 | <b>0,042</b> |
| 62. | Работосп-ть: Самооценка & Temp         | 0,57   | <b>0,034</b> |
| 63. | Работосп-ть: Самооценка & SozTemp      | 0,09   | 0,765        |
| 64. | Работосп-ть: Самооценка & Emoz         | — 0,35 | 0,217        |
| 65. | Работосп-ть: Самооценка & SozEmoz      | — 0,63 | <b>0,015</b> |
| 66. | Работосп-ть: Самооценка & Tepping 4m1  | 0,62   | <b>0,018</b> |
| 67. | Уверенность в себе: Самооценка & Er    | 0,15   | 0,610        |
| 68. | Уверенность в себе: Самооценка & Temp  | 0,54   | <b>0,047</b> |
| 69. | Уверенность в себе: Самооценка & Emoz  | — 0,71 | <b>0,005</b> |
| 70. | Контр. Время: Самооценка & RX2         | — 0,66 | <b>0,010</b> |
| 71. | Контр. Время: Самооценка & Er          | 0,28   | 0,327        |
| 72. | Контр. Время: Самооценка & Plastich    | 0,63   | <b>0,016</b> |
| 73. | Контр. Время: Самооценка & Temp        | 0,58   | <b>0,029</b> |
| 74. | Контр. Время: Самооценка & SozTemp     | 0,59   | <b>0,025</b> |
| 75. | Контр. Время: Самооценка & Emoz        | — 0,53 | <b>0,050</b> |
| 76. | Контр. Время: Самооценка & RDOtochn    | — 0,25 | 0,385        |
| 77. | Контр. Время: Самооценка & Tepping Sum | — 0,42 | 0,138        |
| 78. | Оценка позиции: Самооценка & RX2       | — 0,79 | <b>0,001</b> |
| 79. | Оценка позиции: Самооценка & Temp      | 0,78   | <b>0,001</b> |
| 80. | Оценка позиции: Самооценка & Emoz      | — 0,63 | <b>0,016</b> |
| 81. | Оценка позиции: Самооценка & SozEmoz   | — 0,84 | <b>0,000</b> |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                                           |        |                     |
|-----|-----------------------------------------------------------|--------|---------------------|
| 82. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & Er          | 0,08   | 0,818               |
| 83. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & SozEr       | — 0,73 | <b><i>0,016</i></b> |
| 84. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & SozPlastc   | — 0,94 | <b><i>0,000</i></b> |
| 85. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & Tepping 4m1 | 0,78   | <b><i>0,008</i></b> |
| 86. | Предв. (поведения): Самооценка & Er                       | — 0,03 | 0,924               |
| 87. | Предв. (поведения): Самооценка & PSRdispers               | 0,05   | 0,890               |

***Статистически значимые величины отмечены жирным шрифтом и курсивом вправо.***

# ТАБЛИЦА 10

*Попарные корреляции типологических характеристик с самооценочными (и экспертными) оценочными величинами относительно параметров Я-концепции в основной группе шахматистов.*

|    | ОСНОВНАЯ ГРУППА (37 чел.)              | Spearman |                     |
|----|----------------------------------------|----------|---------------------|
| №  | Параметры Попарные корреляции          | R        | p-level             |
| 1. | Эмоц. Реакт-ть: Эксперты & RX2         | 0,48     | <b><i>0,025</i></b> |
| 2. | Владение собой: Эксперты & SozEr       | — 0,47   | <b><i>0,032</i></b> |
| 3. | Владение собой: Эксперты & SozPlastc   | — 0,45   | <b><i>0,038</i></b> |
| 4. | Владение собой: Эксперты & Tepping 4m1 | 0,34     | 0,135               |
| 5. | Работосп-ть: Эксперты & SozEr          | — 0,56   | <b><i>0,008</i></b> |

*Глава вторая*  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**  
**СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

|     |                                                |        |              |
|-----|------------------------------------------------|--------|--------------|
| 6.  | Работосп-ть: Эксперты & Temp                   | — 0,35 | 0,117        |
| 7.  | Работосп-ть: Эксперты & Tepping 4m1            | 0,47   | <b>0,032</b> |
| 8.  | Работосп-ть: Я минус Эксперты & SozEr          | 0,47   | <b>0,041</b> |
| 9.  | Работосп-ть: Я минус Эксперты & Temp           | 0,27   | 0,262        |
| 10. | Работосп-ть: Я минус Эксперты & SozTemp        | 0,50   | <b>0,030</b> |
| 11. | Работосп-ть: Я минус Эксперты & SozEmoz        | — 0,18 | 0,472        |
| 12. | Работосп-ть: Я минус Эксперты & Tepping 4m1    | — 0,55 | <b>0,014</b> |
| 13. | Увер-ть в себе: Я минус Эксперты & Emoz        | — 0,25 | 0,298        |
| 14. | Увер-ть в себе: Я минус Эксперты & Tepping 4m1 | — 0,47 | <b>0,043</b> |
| 15. | Контр. Время: Эксперты & RDOdispers            | 0,52   | <b>0,016</b> |
| 16. | Контр. Время: Я минус Эксперты & RX2           | — 0,33 | 0,162        |
| 17. | Контр. Время: Я минус Эксперты & Er            | 0,57   | <b>0,012</b> |
| 18. | Контр. Время: Я минус Эксперты & Temp          | 0,08   | 0,743        |
| 19. | Контр. Время: Я минус Эксперты & SozTemp       | 0,08   | 0,755        |
| 20. | Контр. Время: Я минус Эксперты & SozTemp PmD   | — 0,14 | 0,576        |
| 21. | Контр. Время: Я минус Эксперты & Tepping 4m1   | — 0,50 | <b>0,028</b> |
| 22. | Оценка позиции: Эксперты & IQ                  | — 0,45 | <b>0,042</b> |
| 23. | Оценка позиции: Эксперты & Temp                | — 0,15 | 0,520        |
| 24. | Оценка позиции: Эксперты & RDOsredn            | 0,36   | 0,113        |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                                                 |        |              |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------|
| 25. | Оценка позиции: Эксперты & Tepping 4m1                          | 0,45   | <b>0,040</b> |
| 26. | Оценка позиции: Я минус Эксперты & Temp                         | 0,07   | 0,787        |
| 27. | Оценка позиции: Я минус Эксперты & RDOsredn                     | — 0,20 | 0,403        |
| 28. | Оценка позиции: Я минус Эксперты & RDOdispers                   | — 0,36 | 0,128        |
| 29. | Считать вар-ты: Я минус Эксперты & Tepping Sum                  | — 0,25 | 0,311        |
| 30. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Эксперты & IQ                  | — 0,48 | <b>0,029</b> |
| 31. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Эксперты & RDOdispers          | 0,27   | 0,236        |
| 32. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & SozPlastc   | 0,10   | 0,696        |
| 33. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & SozTemp     | — 0,07 | 0,777        |
| 34. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & PSRdispers  | 0,72   | <b>0,001</b> |
| 35. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Я минус Эксперты & Tepping 4m1 | — 0,53 | <b>0,028</b> |
| 36. | Предв. (поведения): Эксперты & RDOdispers                       | 0,06   | 0,780        |
| 37. | Предв. (поведения): Эксперты & RDOdispersPmD                    | — 0,14 | 0,542        |
| 38. | Предв. (поведения): Эксперты & Tepping Sum                      | 0,01   | 0,951        |

*Глава вторая*  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**  
**СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

|     |                                                  |        |              |
|-----|--------------------------------------------------|--------|--------------|
| 39. | Предв. (поведения):Я минус Эксперты & Temp       | — 0,49 | <b>0,046</b> |
| 40. | Предв. (поведения):Я минус Эксперты & SozEmoz    | 0,34   | 0,179        |
| 41. | Предв. (поведения):Я минус Эксперты & RDOdispers | 0,25   | 0,323        |
| 42. | Предв. (поведения):Я минус Эксперты & PSRdispers | 0,72   | <b>0,001</b> |
| 43. | DELTA-1 & RX2                                    | — 0,03 | 0,900        |
| 44. | DELTA-1 & IQ                                     | 0,07   | 0,783        |
| 45. | DELTA-1 & SozEmoz                                | 0,35   | 0,144        |
| 46. | DELTA-3 & Tepping Sum PmD                        | 0,57   | <b>0,011</b> |
| 47. | DELTA-3 & Es-s                                   | 0,51   | <b>0,041</b> |
| 48. | DELTA-5 & Tepping 4m1 PmD                        | — 0,63 | <b>0,004</b> |
| 49. | DELTA-3 & Tepping 4m1                            | 0,36   | 0,130        |
| 50. | DELTA-4 & SozEr                                  | 0,07   | 0,785        |
| 51. | DELTA-4 & SozEr PmD                              | 0,05   | 0,830        |
| 52. | DELTA-4 & PSRsredn                               | — 0,56 | <b>0,012</b> |
| 53. | DELTA-4 & Tepping Sum                            | 0,42   | 0,071        |
| 54. | DELTA-5 & RDOdisp PmD                            | — 0,26 | 0,276        |
| 55. | DELTA-6 & IQ                                     | 0,40   | 0,085        |
| 56. | DELTA-7 & IQ PmD                                 | — 0,01 |              |
| 57. | DELTA-7 & RDOdisp PmD                            | 0,17   | 0,475        |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|     |                                        |        |              |
|-----|----------------------------------------|--------|--------------|
| 58. | DELTA-8 & Temp                         | 0,02   | 0,949        |
| 59. | Владение собой: Самооценка & SozPlastc | — 0,12 | 0,622        |
| 60. | Владение собой: Самооценка & PSRsredn  | — 0,48 | <b>0,039</b> |
| 61. | Работосп-ть: Самооценка & SozPlastc    | 0,01   | 0,976        |
| 62. | Работосп-ть: Самооценка & Temp         | 0,21   | 0,380        |
| 63. | Работосп-ть: Самооценка & SozTemp      | 0,53   | <b>0,019</b> |
| 64. | Работосп-ть: Самооценка & Emoz         | — 0,54 | <b>0,017</b> |
| 65. | Работосп-ть: Самооценка & SozEmoz      | — 0,04 | 0,881        |
| 66. | Работосп-ть: Самооценка & Tepping 4m1  | — 0,34 | 0,154        |
| 67. | Уверенность в себе: Самооценка & Er    | 0,49   | <b>0,032</b> |
| 68. | Уверенность в себе: Самооценка & Temp  | 0,38   | 0,113        |
| 69. | Уверенность в себе: Самооценка & Emoz  | — 0,20 | 0,401        |
| 70. | Контр. Время: Самооценка & RX2         | — 0,07 | 0,778        |
| 71. | Контр. Время: Самооценка & Er          | 0,56   | <b>0,013</b> |
| 72. | Контр. Время: Самооценка & Plastich    | 0,18   | 0,467        |
| 73. | Контр. Время: Самооценка & Temp        | 0,04   | 0,862        |
| 74. | Контр. Время: Самооценка & SozTemp     | 0,13   | 0,610        |
| 75. | Контр. Время: Самооценка & Emoz        | 0,10   | 0,686        |
| 76. | Контр. Время: Самооценка & RDOtochn    | — 0,50 | <b>0,029</b> |
| 77. | Контр. Время: Самооценка & Tepping Sum | — 0,58 | <b>0,009</b> |
| 78. | Оценка позиции: Самооценка & RX2       | 0,40   | 0,094        |

*Глава вторая*  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**  
**СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

|     |                                                           |        |              |
|-----|-----------------------------------------------------------|--------|--------------|
| 79. | Оценка позиции: Самооценка & Temp                         | — 0,10 | 0,685        |
| 80. | Оценка позиции: Самооценка & Emoz                         | 0,54   | <b>0,016</b> |
| 81. | Оценка позиции: Самооценка & SozEmoz                      | 0,20   | 0,405        |
| 82. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & Eg          | 0,58   | <b>0,015</b> |
| 83. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & SozEg       | 0,10   | 0,706        |
| 84. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & SozPlastc   | 0,13   | 0,623        |
| 85. | Предв. Действ. Соперника (шахм): Самооценка & Tepping 4m1 | 0,05   | 0,843        |
| 86. | Предв. (поведения): Самооценка & Eg                       | 0,50   | <b>0,040</b> |
| 87. | Предв. (поведения): Самооценка & PSRdispers               | 0,53   | <b>0,030</b> |

***Статистически значимые величины отмечены жирным шрифтом и курсивом вправо***

*Пояснения к обозначениям в таблицах 9 и 10:*

DELTA — означает разность величин самооценки по сравнению с экспертной оценкой (Я минус Эксперты) по абсолютной величине.

DELTA-1 — разность оценок параметра «Эмоциональная реактивность»

DELTA-2 — разность оценочных величин параметра «Умение владеть собой»

DELTA-3 — разность оценочных величин параметра «Работоспособность»

DELTA-4 — разность оценочных величин параметра «Уверенность в себе»

DELTA-5 — разность оценочных величин параметра «Контроль игрового времени»

DELTA-6 — разность оценочных величин параметра «Оценка шахматной позиции»

DELTA-7 — разность оценочных величин параметра «Умение считать варианты»

DELTA-8 — разность оценочных величин параметра «Умение предвидеть ответы соперника»

DELTA-9 — разность оценочных величин параметра «Умение предвидеть поведение соперника»

*Трактовка полученных результатов:*

1. По параметру «**Эмоциональная реактивность**» в **основной группе** наблюдается значимая корреляция. Чем выше в спортсменах преобладание Интернальности по субъект-объектному типу, тем выше это качество (Эмоциональная реактивность) приписывается экспертами таким спортсменам ( $p < 0,01$ ) (Табл.10), но сами шахматисты с таким локусом контроля ещё более высоко оценивают себя по данному качеству, чем эксперты ( $p < 0,05$ ), однако в группе более **успешных** спортсменов оба эти показателя уже не имеют выраженных значений. (Табл.9) Это говорит в пользу того, что рост спортивного мастерства в шахматном единоборстве развивается в сторону повышения рефлексивных способностей спортсмена и умения «закамуфлировать» своё истинное эмоциональное состояние, введя в заблуждение соперника (а порой даже и специалиста — эксперта со стороны) (строки 1 и 2).

2. Косвенно подтверждается вышесказанное при анализе экспертами параметра «**Владение собой**». Тем же самым спортсменам основной группы (с преобладающим блоком Is-o) эксперты занижают оценку ( $p < 0,05$ ), а в группе **успешных** такого занижения оценки уже не наблюдается. Кроме того, экс-



перты явно выше оценивают по данному качеству спортсменов с локусом контроля (Is-s) в группе **наиболее успешных** (при  $p < 0,05$ ), а в **основной** группе эта взаимосвязь уже не является значимой. Очень любопытна разница в оценке экспертами данного качества тех шахматистов, у кого блок *субъект-субъектности* преобладает над *субъект-объектностью* в структуре локуса контроля: чем выше первая составляющая, тем выше эксперты дают предпочтение спортсменам в **основной** группе ( $p < 0,02$ ), а у **наиболее успешных** эксперты этой разности как бы «не замечают», что даёт основание предполагать в данном случае действие FAE- эффекта, уводящего в сторону от роста спортивного мастерства, чему и научились самостоятельно противостоять более **успешные** шахматисты. (строки 3,4,5).

3. Выраженность такого качества как *«Работоспособность»* трудно не заметить у шахматистов в ходе их турнирных единоборств. Однако и здесь есть свои нюансы: Эксперты явно «благоволят» тем шахматистам с выраженным интернальным локусом по Is-s, кто оказывается более **успешен** (при  $p < 0,02$ ), и занижают этот показатель у спортсменов в **основной** группе Спортсмены с локусом контроля Es-s в **основной** группе демонстрируют заниженную самооценку по данному параметру (как самостоятельно (строка 7), так и по сравнению с экспертами, (строка 8) (при  $p < 0,02$ ), у более **успешных** шахматистов эти корреляции нивелируются, что свидетельствует о более адекватной самооценке успешных с выраженным Is-s локусом контроля. Причём при оценке разности самооценок данного качества у спортсменов с выраженным блоком Es-s, по сравнению с экспертами оказывается, что разногласия в среде экспертов (строка 9) значительно выше в **основной** группе ( $p < 0,05$ ), а в группе наиболее **успешных** этот фактор нивелируется, что следует признать как положительное влияние эффекта FAE (разность между экспертами

и самооценками самих **успешных** спортсменов имеет тенденцию к снижению, то есть ведёт к некоторому согласию, чего нет в **основной** группе).

4. Параметр «*Уверенность в себе*» оценивается экспертами более адекватно в группе **успешных** ( $p < 0,003$ ), остальных же спортсменов они видят как недостаточно уверенными в своих решениях (строка 10). Можно сказать, что искажающего эффекта ФАЕ здесь тоже нет.

5. А вот в оценке качества «*Контроль времени*» есть существенные различия в двух группах: Чем выше локус с преобладанием интернальности по субъект-субъектному типу (Is-s), тем разница самооценок у шахматистов по сравнению с экспертными в **основной** группе выше ( $p < 0,05$ ), в группе же **наиболее успешных** чётко вырисовывается обратная тенденция, хотя и не имеющая значимую величину (строка 11). Более выражена такая тенденция, уже со значимой величиной, в группе **успешных**, — отмечается у спортсменов с выраженным блоком Is-o (при  $p < 0,05$ ). В **основной** группе такая зависимость незначима. Этот факт может показаться как положительное влияние эффекта ФАЕ, так как представляет собой ориентиры для успешного роста спортивного мастерства шахматистов, однако если взять экспертные оценки не по абсолютной величине (строка 12), а с учётом знака, тогда получается, что более **успешные** имеют большую разницу по сравнению с экспертами ( $p < 0,05$ ), а в основной группе такая величина не значима. То есть эксперты явно занижают оценку шахматистам по данному качеству именно в **основной** группе (отрицательный эффект ФАЕ), чему явно «противятся» спортсмены в **успешной** группе, адекватно завышая свою самооценку, ведущую их у успехам на шахматных турнирах (а в дальнейшем — и на жизненном пути) (строка 13). А вот при преобладании *интернальности* над *экстернальностью* в структуре локуса контроля **успешные** больше соглашаяся с эксперта-

ми по оценке качества «*Контроль времени*» (при  $p < 0,02$ ), их соперники из **основной группы** же не желают «прислушаться» к мнению экспертов, чем наносят ущерб росту своего мастерства (строка 14). В данном случае наблюдается положительный FAE-эффект.

6. Самооценочный параметр «*Оценка шахм. позиции*» у **успешных** спортсменов с локусом Es-o значительно выше по величине, чем у экспертов ( $p < 0,01$ ), чего нет в группе остальных соперников (строка 15), а вот имеющие преобладающее влияние *интернальности* над *экстернальностью*, наоборот, предпочитают сближаться с экспертной оценкой по указанному рефлексивному качеству ( $p < 0,02$ ), в чём **основная группа** также проявляют досадную нечувствительность, неадекватно завышая своё «умение оценивать шахматную позицию» (хотя и незначимо  $p > 0,05$ ) (строка 16).

7. Такая же картина вырисовывается при самооценке качества «*Умение считать варианты*»: спортсмены с локусом Is-o из группы **основного** состава неадекватно завышают у себя данное качество ( $p < 0,005$ ), а **успешные** предпочитают «прислушаться» к экспертам по данному вопросу (строка 17). А вот спортсмены из **основной** группы с преобладающей субъект-субъектностью (строка 18) имеют достаточно низкую самооценку по данному параметру (в отличие от **наиболее успешных**), что может значительно тормозить рост шахматного мастерства таких спортсменов.

8. По разному подходят к самооценкам представители 2-х групп и к параметру «*Предвидение ответов соперника*»: **успешные** с выраженным локусом Is-o предпочитают снивелировать свою оценку по сравнению с экспертами (хотя и не на значимую величину), представители же **основной группы** упорно завышают свою самооценку (при  $p < 0,05$ ), что не может считаться благоприятным для них фактором роста мастерства. Спортсмены с локусом контроля Is-s имеют

«зеркальную» картину: **успешные** предпочитают несколько завышать свою самооценку по данному игровому параметру по сравнению с экспертами (при  $p < 0,05$ ), представители же **основной группы** имеют тенденцию «соглашаться» с экспертами, явно поддаваясь на негативное влияние ЕАЕ-эффекта (строки 19, 20).

9. А вот параметр *«Предвидение поведения соперника»* оценивается спортсменами с акцентуированным локусом Es-o прямо противоположно: **основная группа** заметно завышает свою самооценку относительно экспертной ( $p < 0,02$ ), увеличивая свои способности, группа **успешных** же, наоборот, предпочитает сблизать свою самооценку с экспертной ( $p > 0,05$ ), что является благоприятным фактором в аспекте спортивного самосовершенствования. В данном случае также следует признать эффект ЕАЕ как созидательный с точки зрения ориентира на дальнейшее усовершенствование спортивного мастерства.

## ТАБЛИЦА 11

*Распределение влияния ЕАЕ-эффекта на оценочные характеристики спортсменов с учётом их акцентуированных структур локуса контроля*

| № п.п. | Параметр оценки и самооценки      | Структура локуса контроля | Влияние ЕАЕ-эффекта                          |
|--------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|
| 1.     | <i>Эмоциональная реактивность</i> | Is-s                      | отрицательн.                                 |
| 2.     | <i>Владение собой</i>             | Is-o<br>Is-s<br>S-S/S-O   | отрицательн.<br>положительн.<br>отрицательн. |

*Глава вторая*  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**  
**СПОРТСМЕНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

|    |                                            |                     |                                              |
|----|--------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|
| 3. | <i>Работоспособность</i>                   | Es-s                | отрицательн.                                 |
| 4. | <i>Уверенность в себе</i>                  |                     | отсутствие                                   |
| 5. | <i>Контроль времени</i>                    | Is-s<br>Is-o<br>I/E | положительн.<br>отрицательн.<br>положительн. |
| 6. | <i>Оценка шахм. позиции</i>                | Es-o<br>I/E         | отрицательн.<br>положительн.                 |
| 7. | <i>Умение считать варианты</i>             | Is-o<br>S-S/S-O     | положительн.<br>нейтральн.                   |
| 8. | <i>Предвидение шахм. ответов соперника</i> | Is-o<br>Is-s        | отсутствие положит.<br>тенд.<br>отрицательн. |
| 9. | <i>Предвидение поведения соперника</i>     | Es-o                | положительн.                                 |

***Общие методолого-педагогические выводы по результатам данной главы.***

1. Экспериментально установлено, что влияние мнения большинства (даже если это большинство составляют опытные и знающие эксперты) на те или иные профессиональные или личностные качества спортсмена далеко не всегда могут отражать реальное положение вещей. А это означает, что не по всем вопросам опытному шахматисту нужно безоговорочно доверяться такому коллективному мнению, игнорируя собственные опыт и интуицию.

2. Выявленные закономерности могут значительным образом усовершенствовать индивидуальную стратегию учебно-тренировочного процесса спортсмена, с учётом его структурно-функциональных особенностей саморегуляции.

# ГЛАВА ТРЕТЬЯ

## Вопросы подготовки шахматиста к соревновательному циклу

### 3.1. Основные виды деятельности, осуществлённые на базе ПЛСиС и КПК.

1. За период функционирования психологической «Лаборатории саморегуляции и самоконтроля» — ПЛСиС с 2012 по 2015 гг. было изучено структурно-функциональное ядро такого важного звена в «Теории функциональных систем» П.К. Анохина, как «акцептор результата действия». С помощью компьютерной программы, составленной нами совместно с программистами ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, нами регулярно осуществлялась психодиагностика тонкой моторики испытуемых, как наиболее чувствительное звено, соединяющее нейрофизиологические механизмы саморегуляции с актами двигательной адаптации живого организма. Стратегической целью было установить границы психофункционального оптимума у лиц, имеющих определённые жизненные приоритеты (группа «игровиков» — как наиболее социально адаптированные) и (группа представителей интеллектуальных единоборств (шахматы) — как группа умеренно социально адаптированных).

Для математического расчёта мы имели в данном случае две подгруппы респондентов общей численностью 124 человека в возрасте 18–30 лет:

- группа спортсменов-игровиков — 88 человек; (условно «максимально адаптированные»)
- группа шахматистов-практиков — 36 человек; (условно «достаточно адаптированные»)

Среди них было: 54 (43,5%) мужчины и 70 (56,5%) женщины.

Из 26 психомоторных показателей, полученных по общеизвестным методикам, в процессе построения моделей были выделены пять наиболее значимых: *RDODispers* — величина разброса данных реакции фиксирования (из 20 попыток) в методике слежения за движущимся объектом; *PSR PmD* («после» минус «до» нагрузки) — разность величин времени реагирования испытуемых на световой стимул между исходными данными и показателями после нагрузочных тестов; *KCSM* — критическая частота слияния мельканий — установление субъективной точки прекращения мигания лампочки и перехода ее в режим сплошного светового потока (гц) (среднее значение из пяти попыток); [*KCRM* — *KCSM*] — разность величин между субъективным ощущением начала мигания лампочки среди сплошного потока (*KCRM* — среднестатистическая величина из пяти попыток) и вышеописанной характеристикой зрительного анализатора *KCSM*); *t pyku [Gradus]* — температурная характеристика покрова кожи ладонной части руки в одной из точек акупунктуры.

На их основе разработана модель логистической регрессии. Обобщенная оценка по всему комплексу отобранных «работающих» параметров в вероятностном формате шанса иметь более высокую социальную адаптированность (устойчивость) получена нами на основе логистического регрессионного анализа. С помощью методов построения классификационных деревьев нами были получены критериальные значения

этих параметров. Все данные анализировались с использованием компьютерной системы STATISTICA for Windows (версия 10 Лиц. BXXR31oF9648o8FA-V) [1]. Сравнение параметров в группах исследования проводилось с помощью критериев Манна-Уитни, Колмогорова-Смирнова, медианного хи-квадрат и модуля ANOVA. Оценка частот выполнялась посредством критериев  $\chi^2$ , Пирсона, Фишера.

Получено уравнение логистической регрессии (хи-квадрат = 56,36;  $p < 0,0001$ ; OR = 35,0), позволяющее оценить шанс стать максимально адаптированными и устойчивыми в психофункциональном плане:

$$\psi = 21,11 + 0,014 * X_1 + 47,22 * X_2 - 0,271 * X_3 + 0,023 * X_4 - 0,415 * X_5$$

Основываясь на сути уравнения логистической регрессии, можно сказать, что комплексная оценка шанса для конкретного человека иметь максимальную адаптированность зависит от интегрированных значений всех, входящих в данное уравнение показателей, т.е. менее благоприятные уровни одних параметров могут быть компенсированы «ресурсом» других, что методологически напоминает нам учение Л. Выготского о компенсаторных функциях био-психосоциальной функциональной системе человека.

Социальная адаптированность как категория социально-психологического вхождения в среду обитания подразумевает под собой и соответствующие «фоновые» границы функционирования нейрофизиологических и психомоторных комплексов жизнедеятельности в соответствующей «зоне оптимума» (как отдельного субъекта, так и группы людей, таксономически объединенных в сходные производственные, творческие, временные и другие условия деятельности). Мы имеем характеристики моделей для прогнозирования максимальной успешности в том или ином виде спортивной деятельности.



Чтобы ответить на вопрос: «Каковы же шансы у представителей группы «Шахматистов» как «достаточно адаптированных» приблизиться к интегральному кластеру психофункционального оптимума, которым живут «максимально адаптированные» игроки?, необходимо получить границы оптимума самых значимых в весовом отношении параметров. Такие прогнозы необходимы для понимания проблемы успешного профессионального роста личности и её социальной адаптации, сохраняя (и улучшая) при этом показатели своего собственного психофункционального оптимума. Для более глубокого понимания проблемы успешного профессионального роста личности и её социальной адаптации необходимо знать взаимозависимость психомоторных качеств спортсмена (как наиболее чувствительной сферы жизнедеятельности) с другими характеристиками личности, определяющими психофункциональную устойчивость и социальную успешность. А знание таких закономерностей позволит, в свою очередь, целенаправленно воздействовать на «слабое звено» саморегуляции спортсмена. Дальнейшая работа была направлена на сопоставление полученных данных в этих двух группах с пациентами Психоневрологического диспансера (Дневной стационар) с целью обнаружения у них срывов психофункционального оптимума и нахождения «слабого звена» саморегуляции.

Таблицы с имеющимися относительными границами такого ОПТИМУМА для всех трёх групп, исследованных нами на базе «Лаборатории саморегуляции и самоконтроля» имеются.

*Выводы методолого- педагогического характера:*

1). *Параметры различных уровней жизнедеятельности связаны между собой нелинейно и образуют сложные интегративные переплетения в различных психофункциональных состояниях. Однако групповые оптимумы распознать удаётся с учётом достаточно продолжительного мониторинга.*

2). Для выработки формулы индивидуального психофункционального **оптимума** требуется сотрудничество специалистов различного профиля (психолог-нейрофизиолог-специалист по Высшей нервной деятельности) с приглашением математиков, имеющих опыт построения надкибернетических моделей живых систем.

На базе «Кабинета психологической коррекции» — КПК, входящего в состав ПЛСиС проводилась психокоррекция «слабого звена» саморегуляции. Для этого использовались как традиционные методы из ресурсов аутогенной тренировки и медитативного погружения (Глава 4), так и приборы с обратной связью Таганрогского НПО «Медикор».

### **3.2. Эмоциональное перенапряжение, стресс и применение методов «медитативной» психокоррекции для снятия неблагоприятных психофункциональных состояний.**

Теория стресса в его системном понимании наиболее полно была разработана к середине 60-х годов прошлого столетия. Стрессовое состояние психики, как оказалось, является собой напряжённое сочетание многих факторов саморегуляции: эмоциональное возбуждение, вызванное конфликтной ситуацией (либо внутреннего плана самой личности, либо межличностного или социального характера) вовлекает в общий процесс психофизиологические, эндокринные и поведенческие функциональные системы, вызывая деструктивные нарушения в деятельности оптимального состояния человека. Эмоциональный стресс, как частое явление в спорте высших достижений, куда без сомнения можно отнести и шахматное единоборство, возникает при длительных отрицательных реакциях, имеющих центральное происхождение (то есть порождается высшими нервно-психическими параметрами достижения цели — мотивами, или точнее, — преградами по их реализации; установками, мешающими избавиться

от глубоко сидящих в подсознании стереотипов; убеждений, не позволяющих переступить некую морально-нравственную черту; мировоззренческих эталонов, столкнувшихся с совершенно не соответствующими им требованиями и проч.). «Сформировавшееся при длительной конфликтной поведенческой ситуации отрицательное эмоциональное возбуждение в структурах лимбико-ретикулярного комплекса (зона продолговатого мозга, отвечающего за регуляцию эмоционального обеспечения жизнедеятельности организма — С. О. В.) способно в результате суммации принимать «застойную» стационарную форму, оказывая генерализованное влияние в форме эмоционального разряда на деятельность сердечно-сосудистой системы и определяя развитие гипертензии» [Анохин П. К... 1965]. Необходимо пояснить, что отрицательное эмоциональное возбуждение — это и есть комплекс из нейрофизиологических, нейрохимических и других механизмов, определяемых ЦНС, формирующих развитие отрицательного эмоционального состояния. Учёными установлено, что для достижения цели в условиях конфликтной ситуации, мобилизуются две антагонистические структуры вегетативной нервной системы: симпато-адреналовая, ведущая к возбуждению органов, тканей, системных взаимодействий; и парасимпатическая, отвечающая за угнетение тех или иных функций, предельная возбудимость которых грозит срывом всего механизма адаптации. Поэтому экспериментально доказано, что наиболее полезным способом не допустить стресс до стадии его разрушающего действия (*дистресса*), необходимы периодическая смена возбуждения и торможения, а на эмоционально-поведенческом уровне — соответственно напряжения (в том числе интеллектуального) и расслабления (ведущего к максимальному сбросу такого напряжения) [Судаков К. В., 1987... с.263].

### 3.3. Опасность монотонии как фактора развития стресса.

Многолетние экспериментально доказанные факторы успешности или неуспешности в спортивной деятельности связаны с тем, что монотонная профессиональная деятельность (длительность малоподвижной напряжённой интеллектуальной модели противоборства) обуславливает не только постепенное снижение уровня бодрствования у лиц соответствующих видов деятельности, но и развитие у них своеобразного психофизиологического конфликта, который вызывается необходимостью поиска способов поддержания целого ряда функций организма и психики на заданном *оптимальном* уровне работоспособности. Это ведёт к психоэмоциональному перенапряжению, которое в свою очередь может становиться причиной различного рода функциональных отклонений и патологических расстройств.

В процессе длительного шахматного единоборства коррелятом такой напряжённости часто является фрустрация. В данном случае — переживание неудовлетворённости той или иной потребности (чаще психомоторного комплекса), необходимой для личности в том или ином эпизоде спортивного единоборства. Работы [А. С. *Brown*; 1972] выявили четыре типа возможного патологического реагирования, наблюдаемого нами у шахматистов в процессе напряжённой турнирной практики:

— *агрессия*, выражающаяся в раздражительности, конфликтности, речевых выпадах в адрес соперника или окружающих лиц.

— *регрессия*, понимаемая как использование личностью тех способов решения проблем, к которым она прибегала ранее, будучи ещё незрелой, инфантильной. Это, в частности, «бегство в болезнь», демонстративные жалобы в орг.комитет на неблагоприятные игровые, коммуникативные или бытовые условия; капризность и склонность к обвинению судей-

ского состава в, якобы, предвзятости в отношении конкретной персоны при проведении различных мероприятий нормативно-организационного характера. Такие проявления больше характерные для лиц с истероидным типом акцентуации.

— *фиксация*, проявляющаяся в застревании на тех способах и методах ведения борьбы, которые выработаны личностью в процессе многолетней практики и чаще всего приносили успех и стабильность в такого рода соревнованиях, но, возможно, в данной конкретной ситуации совершенно потеряли свою действенность из-за привнесения в соревновательный процесс множества новых и непредвиденных личностью артефактов. Такое необъяснимое «упрямство» в следовании привычным для личности динамическим стереотипам больше присуще лицам с эпилептоидным типом акцентуации.

— *резигнация*. Иными словами означает разочарование. Объясняется как агрессия, направленная субъектом на самого себя. Переживается в форме идей самообвинения, апатии, депрессии [Brown A. C. (1972) Четыре типа патологического реагирования на неблагоприятную среду. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [https://www.ophtalmojournal.com/index/oai?verb=ListRecords&metadataPrefix=oai\\_dc&set=opht:REV](https://www.ophtalmojournal.com/index/oai?verb=ListRecords&metadataPrefix=oai_dc&set=opht:REV). Обращение 02.10.2019]. Чаще наблюдается у лиц, обнаруживаемых при специальном обследовании достаточно высокое превышение интернальности субъект-субъектного типа над соответствующего вида экстернальностью [Самороднов О. В. Исследование локуса контроля с целью спортивного совершенствования шахматистов // Современные проблемы физического образования учащейся молодёжи. Ч.2. — Уральск. 1993. С.136–139; Самороднов О. В. Локус контроля как фактор структурирования пейсмейкерного механизма саморегуляции // Актуальные проблемы психологии и педагогики. — Саратов. СГЭСУ. 2011. с.128–131].

Длительное вынужденное поддержание познотонических состояний в процессе шахматного единоборства вызывает «профессиональные» расстройства в узком смысле слова: заболевание нервно-мышечного аппарата, сколиозы позвоночного столба, заболевания суставов, а в сочетании с многочисленными нервно-эмоциональными нагрузками, предельной концентрацией внимания может способствовать формированию таких психосоматических заболеваний как язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гипертоническая болезнь или вызывать обострение некоторых латентных, «дремлющих» специфических психосоматических преморбидных (предпатологических) состояний. Подавляющее большинство спортсменов, занятых в интеллектуальных видах единоборств, в той или иной мере манифестируют невротические расстройства самого различного генеза.

Так как нервно-мышечный аппарат спортсмена, как оказалось, играет одну из ведущих ролей в гармоничном развитии спортсмена (в том числе и в спорте интеллектуальных единоборств), необходимо коснуться вопросов научного подхода к развитию этого спектра воспитания шахматиста. Мы все понимаем, что до настоящего времени ему уделяется крайне недостаточное место в программах подготовки шахматистов самого различного уровня мастерства.

### **3.4. Эмоциональный стресс и включение механизма «тормозно-релаксационной системы срочной защиты» (ТРФСЗ).**

Повышенная возбудимость ЦНС и значительная иррадиация возбуждения в моторной зоне коры головного мозга, сопровождается явлениями, известными под названием «психо-эмоциональная напряжённость». Этот стресс можно назвать «стрессом смыслов и значений». Человек не столько переносит боль или немощь физическую, сколько душевную: он глу-

боко трагически воспринимает свои жизненные неудачи, невосполнимые потери в статусе, в социальной иерархии и т. п. Целая череда непредвиденных помешательств и даже смертей среди спортсменов (бывших и ещё действующих) последнего времени — результат того, что все они не смогли перестроиться и найти себя в других сферах жизни. Нам важно охарактеризовать данное состояние с позиций нервно-мышечного аппарата (НМА). Для этого состояния характерен *гипертонус*, то есть достаточно сильно выраженное напряжение работающих и неработающих мышц, приводящее к большим энергозатратам, большому потреблению кислорода неработающими мышцами и ещё большими нарушениями координации и биомеханической структуры. Из-за снижения скорости расслабления и нарушения ритма в работе мышц-антагонистов резко уменьшаются паузы отдыха между быстрыми ритмическими сокращениями мышц спортсмена. По этой причине ухудшается кровоснабжение и кислородное обеспечение работающих мышц, понижается скорость восстановления энергетических ресурсов, нарастает тканевая гипоксия, ацидоз, ухудшается сократительная способность мышц. Ещё большая интенсификация деятельности кислород-транспортных систем в этих условиях не эффективна, поскольку сердце не в состоянии быстро проталкивать кровь через медленно расслабляющиеся мышцы, которые к началу очередного цикла сокращения ещё могут иметь более или менее выраженную степень напряжения и значимо улучшить кровоснабжение. На фоне огромных, причём бесполезных, энергозатрат и низкой скорости восстановления энергетических ресурсов организм не в состоянии длительно поддерживать высокий уровень как физической, так и интеллектуальной работоспособности. Следует отметить, что у 80–90 % спортсменов этой категории регистрируются различного рода перенапряжения, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, дистрофия миокарда, нарушения

ритма и гипертрофия сердца [*Высочин Ю.В.* Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности. — Дис... д-ра мед. наук. — Л., 1988. — с.42]. Однако, достигая определённой степени перенапряжения, в организме включается механизм ТРФСЗ, включая комплекс защитных сил и перевода работу организма и психики на новый уровень функциональной системы. Практическая реализация новой программы начинается с активизации тормозных систем ЦНС, не только оберегающих нервные клетки от истощения, но и ограничивая стрессорные реакции, гиперкинезы, развитие патологических процессов в психосоматике. После этого взаимосвязанные комплексы защитных реакций одновременно разворачиваются на разных иерархических уровнях и в нескольких направлениях, сохраняя, тем не менее, основной рабочий принцип новой программы — экономизации функций эффективных компонентов ТРФСЗ. Снижается психоэмоциональная напряжённость и гипертонус скелетных мышц. В результате этого большее количество кислорода начинает поступать в активно работающие мышцы и зоны интеллектуального вовлечения в рабочий ритм, уменьшается гипоксия тканей, уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, чем, в свою очередь, обеспечивается дополнительная экономия энергетических ресурсов. [там же; с.43].

Однако установлено, что эффективное включение в работу механизма ТРФСЗ у всех людей разное. Многолетнее изучение на спортсменах данного феномена, проведённое на базе Академии им. П. Ф Лесгафта, показало, что лица, обладающие слабоэффективным механизмом ТРФСЗ (и слабым системообразующим звеном этого механизма — низкой скоростью расслабления скелетных мышц (СПР), — более подвержены риску получить травму или заболевание, связанное с патологиче-



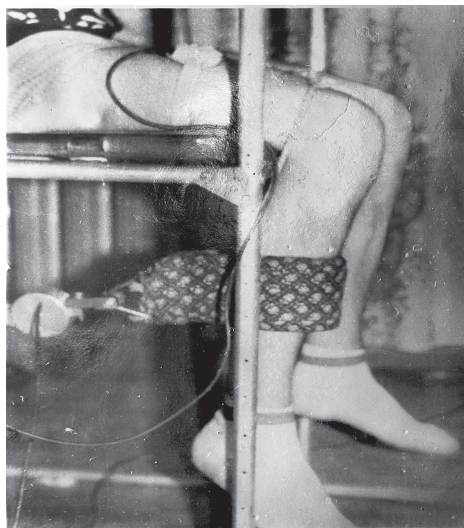
скими нарушениями сердечно-сосудистой, дыхательной, нейро-эндокринной систем [Ю. В. Высочин, В. В. Лукоянов, 1997]. Отсюда высокую актуальность приобретают как тщательная диагностика начинающих спортсменов на выявление возможных рисков в процессе роста профессионального мастерства, а с другой стороны — выработка эффективных методов *активизации* тормозно-релаксационных приёмов защиты организма и психики спортсмена от стрессов и перенапряжений.

Поэтому самосовершенствование представителей игровых видов спорта видится в освоении ими упражнений на релаксацию нервно-мышечного аппарата с элементами глубинного анаэробного дыхания с целью включения релаксационного механизма срочной защиты (РМСЗ) — как препятствия перенапряжению и осмысления границ допустимого эмоционального оптимума [Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П., Чуев В. А., Гордеев Ю. В., 2003]; [Чуев В. А., 2004].

Сама процедура обследования спортсменов основывается на прикреплении соответствующих датчиков таким образом, чтобы при первых же вибрациях звукового сигнала (высоко-частотный гудок) — испытуемый мгновенно реагировал напряжением мышцы бедра, доведя это напряжение до своего индивидуального максимума.

Такое положение максимального напряжения мышцы испытуемый должен продержать весь период времени, пока слышит сигнал. После прекращения сигнала необходимо как можно быстрее расслабить мышцу также до максимума.

Это упражнение проводится несколько раз за один сеанс пребывания в кресле, подкрепляя этим правило — снятия среднестатистического значения получаемых эмпирических данных не из одной попытки, а только из нескольких (см. фото ниже). Массив получаемых данных в этой методике очень информативен и позволяет судить о системной функциональности нервно-мышечного аппарата спортсмена.



На базе Проблемной Научно-исследовательской лаборатории Академии им. П. Ф. Лесгафта с 1989 года проводились исследования и в группе шахматистов. Нам удалось выявить с помощью разработанного руководителем Лаборатории проф. Ю. В. Высочиным метода комплексной полимиографии (см. рис. 5), что успешные и гармонично развивающиеся шахматисты — перворазрядники и кандидаты в мастера заметно отличаются от основной массы своих соперников по турнирным боям в плане базовых показателей НМА, особенно таких как скорость произвольного расслабления мышц (СПР), *КИТА* — коэффициент индивидуального типа адаптации и некоторых других.

Чтобы подробно ознакомиться с функциональным набором показателей полимиограммы, можно посмотреть упомянутые выше и указанные в квадратных скобках источники [*Высочин Ю. В., Левенков А. Е.*, 1995]; [*Самороднов О. В.*, 1993]. Касаясь такой важной методологической проблематики в об-

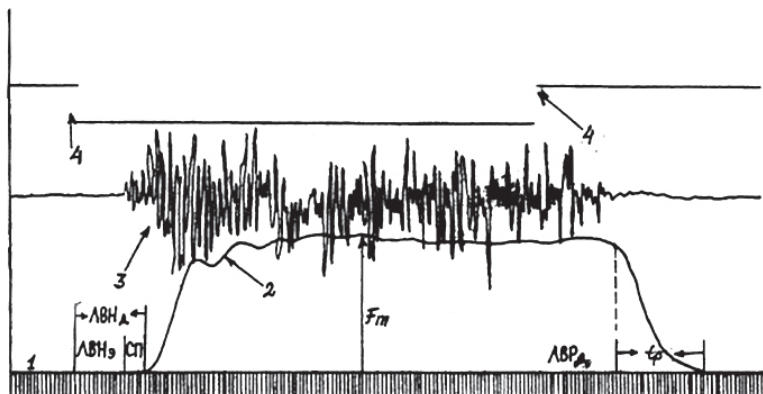


Рис. 5. Общий вид и схема расшифровки полимиограммы.  
1. Отметка времени. 2. Динамограмма. 3. Электромиограмма  
4. Звуковой сигнал

щеспортивном комплексе подготовки спортсмена к соревнованиям, считаем нужным подробнее остановиться на категории психофункционального *оптимума*.

### 3.5. Концепция психофункционального оптимума спортсмена.

Понятие оптимальности функционирования любой системы, в том числе и биопсихосоциальной, какой является человек, пришло к нам из кибернетики, где понятие *надёжности*, пожалуй, получило самую устоявшуюся характеристику ещё с середины прошлого века. Как писал П. К. Анохин: «В самом деле, может ли быть система «надёжной», если «ненадёжны» её элементы? Говоря о ненадёжности элементов, мы в первую очередь, конечно, предполагаем или их «выход из строя», или их внезапную изменчивости в процессе работы системы. Но если отдельные элементы системы оказываются изменчивыми или нарушенными, то может ли при этом система быть «надёжной», то есть *не изменить и не нарушить*

*взаимодействия всех своих остальных компонентов...* Совершенно очевидно, что у гармонически сочетанной функциональной системы, обладавшей всеми чертами саморегуляции, каждое нарушение или изменение её элементов немедленно ведёт к *перестройке и перераспределению роли всех других компонентов системы*» [Анохин П. К. Методологическое значение кибернетических закономерностей // Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: «Наука». 1978. С.284–285]. Далее Пётр Кузьмич Анохин поясняет, что же тогда в данном случае является в самой системе по-настоящему надёжным? А надёжным является — **результат, конечная цель**, которая была поставлена в самом начале формирования данной функциональной системы. Именно он (результат) остался тем же, несмотря, может быть, на некоторые радикальные изменения как отдельных элементов, так и всей системы в целом. И в этом состоит уникальность закона приспособляемости живых систем ко всякого рода экстренным нарушениям функционирования. Получается, что именно надёжность *достижения поставленной цели (результата)* является тем главным фактором, своими отклонениями сигнализирующем о надёжности или ненадёжности работы всей системы. Иными словами, результат по достижению цели только потому будет надёжным, если все элементы системы, как и сама она в целом, могут быть достаточно гибкими, «пластичными», а потому и надёжными.

Ученик П. К. Анохина и продолжатель развития его концепции отмечает: «Саморегуляция присуща функциональным системам любого уровня. По этому принципу обеспечивается *оптимальный* уровень любого показателя внутренней среды, определяющего ту или иную сторону процесса метаболизма. Отклонение гомеостатического показателя внутренней среды от уровня, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность организма, немедленно вызывает цепь центрально-перифе-

рических процессов, направленных на восстановление *оптимального* уровня данного результата. То же самое относится к поведенческим функциональным системам, деятельность которых направлена на достижение субъектом или сообществом биологических или социальных результатов во внешней среде. В этом случае поведение определяется внутренней потребностью и достигнутые результаты деятельности по принципу саморегуляции постоянно оцениваются организмом, исходя из удовлетворения исходной потребности» [Судаков К. В., 1987, — с.32].

Говоря об информационном аспекте надёжного функционирования живой системы, где в каждом блоке системы циркулируют информационные потоки, оповещая акцептор результата действия (*нейсмекерный* механизм) о состоянии дел на каждом этапе достижения конечного результата, П. К. Анохин пишет: «В самом деле, фактически на любом этапе циркулирования информации в функциональной системе сама информация неизбежно кодирует какую-то долю предстоящего результата, будучи подчинена этому конечному результату. Любой элемент системы в какой-то степени отражает долю своего локального участия в получении конечного результата и, следовательно, его информационные взаимоотношения неизбежно должны отражать какой-то эквивалент его участия в получении результата» [Анохин П. К. 1978, с.288].

Поясняя это на простом примере, можно сказать, что при напряжённом обдумывании предстоящего хода, шахматист мобилизует все входящие в данную функциональную систему блоки: *сенсорно-перцептивный* блок даёт адекватную оценку расстановки фигур (своих и противника), *интеллектуальный* — оживотворяет его смысловыми характеристиками взаимодействия между фигурами, социальный фон настраивает определённым образом оценить степень затрат энергии и времени на обдумывание, соизмеряя свои усилия

в данном конкретном единоборстве с общекомандными требованиями; а организм обеспечивает всю работу психики соответствующим образом: артериальное давление принимает те параметры, которые необходимы для оптимального снабжения кровью мозговых структур, дыхательный аппарат позаботится о факторе достаточного забора кислорода при каждом вдохе и поступлении его в альвеолы лёгких, затем о процессе обмена веществ и выделении углекислого газа при выдохе; сердечно-сосудистая система обеспечит необходимый ритм сокращения и расслабления сосудов (пульс), а эндокринная система будет поддерживать сосуды в достаточно оптимальном рабочем состоянии. Регулируя выброс адреналина, норадреналина, дофамина, адрено-кортикотропного гормона (АКТГ) и других. На уровне личности происходит соответствующий настрой концентрации, распределения внимания, задействование долгосрочной и оперативной памяти, включение творческих механизмов поиска неординарных, оригинальных решений, а на уровне *рефлексивного управления* помогает подсказать — с каким соперником мы имеем дело в настоящий момент: стиля комбинационно-атакующего или предпочитающего классические схемы надёжной защиты; состояние которого в данную минуту боевое или уже подвержено первым признакам утомления и проч.

К. В. Судаков в связи с этим отмечает: «Функциональные системы, обуславливающие своими саморегуляторными механизмами устойчивость различных показателей внутренней среды, представляют собой конкретные аппараты, обеспечивающие *гомеостаз* (постоянство и стабильность в работе всего комплекса систем, органов и тканей организма и курирующих эту стабильность психоневрологических компонентов как высшей нервной деятельности, так и её вегетативных ответвлений — С. О. В.). Результаты деятельности этих функциональных систем можно рассматривать как *константы* внутренней сре-

ды организма. Это уровень артериального давления, температура крови, осмотическое давление, рН крови и т. д.

Благодаря механизмам саморегуляции функциональных систем эти показатели удерживаются на определённом *оптимальном* для жизнедеятельности организма уровне. Из этого следует, что понятие «константа» условно. Можно говорить о «жестких» константах, которые активно удерживаются соответствующими функциональными системами у определённого значения и отклонение которых от этого уровня приводят к необратимым нарушениям метаболизма и даже смерти организма. Наряду с этим имеются «пластичные» константы, отклонение которых от определённого уровня возможно даже относительно длительное время, на фоне чего осуществляется относительно нормальная жизнедеятельность организма... Благодаря многогранности обменных процессов в каждый данный момент времени в организме происходит одновременное изменение ряда показателей внутренней среды. Однако всегда налицо имеется ведущий параметр общей метаболической потребности — доминирующая потребность, наиболее важная для выживания особи, её рода или вида. Которая возбуждает доминирующую функциональную систему и строит поведенческий акт, направленный на её удовлетворение» [*Судаков К. В.*, ред. Функциональные системы организма. — М.: Медицина, 1987. С.30–31].

Хочется в связи с вышеизложенным привести некий пример — комичный и трагический одновременно, оставленным нам в своих воспоминаниях гроссмейстером С. Флором: «Нет в живых Г. Стернера, человека, который всегда сохранял спокойствие. Он всю жизнь говорил: «Мне всё равно — выиграю или проиграю партию, главное — не испортить настроение». А умер в пятьдесят...от инфаркта» [*Флор С. М.* Сквозь призму полувека. — М.: Сов.Россия, 1986. С.77]. Как ни странно, мы в повседневной жизни часто сталкиваемся с тем, что люди упрекают нас за то, что мы им напомнили неприятное собы-

тие в их жизни, и теперь они, якобы, долго будут переживать по этому поводу. Этот пример нам наглядно демонстрирует, что попытка приучить свою психику переносить стресс заключается не в убежении «в кусты» от проблем, вызывающих такие стрессы, а формирование в себе навыков успешно эти стрессы в себе перерабатывать!

А теперь немного коснёмся такого параметра, как «пластичность». Ведь до сих пор мы указывали только на сохранение постоянства, как оптимум для организма и психики. Но человек никогда не застревает на достигнутом уровне своих достижений. Творческие потенциалы непременно требуют своего «места под солнцем» и готовы в любую минуту вырваться «на поверхность». И получается диалектическое противоречие: как одновременно сохранить то, что обеспечивает комфорт и беспрекословную работоспособность и при этом нарушить это равновесие, преуспев в достижении высшего уровня в профессиональном плане? Именно эти противоречия и разрешают собой функциональные системы: любое отклонение показателей внутренней среды, как и поведенческой деятельности от уровня, обеспечивающего оптимальную работоспособность, формирует некую «буферную зону», в пределах которой возможно расширение своих возможностей путём пробуждения дремлющих резервов или усовершенствования уже работающих. Чем значительнее отклонение адаптивного механизма от оптимального уровня, тем сильнее возбуждаются механизмы, на его восстановление; однако перед каждым спортсменом встаёт жизненно важная проблема — а если резервы уже на пределе, что делать, чтобы не допустить психофункционального срыва? И как вообще выработать у себя «чувство оптимума» и как научиться чувствовать приближение этого оптимума к пограничной зоне возможного расстройства оптимума? Сначала — о пластичности.



Имеется в виду, в первую очередь, пластичность самой нервной клетки: умение быстро и эффективно переработав всю поступающую информацию извне и из внутренних органов и сосудов самого организма, сразу переключиться на режим расслабления, после сего мгновенно реагировать на вновь поступающие импульсы энерго-информационного характера. Эту способность работать без отклонений в течение длительного периода времени И. П. Павлов называл «пределом работоспособности», что в нашем понятии соответствует биологическому *оптимуму* активности. А что же помогает клетке в длительном напряжённом режиме поддерживать такой оптимум? Оказывается, положительные эмоции. Радость от самого факта жизни и деятельности, а также эмоции от предстоящего продвижения в данном конкретном виде деятельности и социального успеха помогают сохранять нервную клетку в состоянии длительного функционального оптимума. А вот отрицательные эмоции (тревога, страх, сомнение и неуверенность в себе, раздражение или негодование на организаторов соревнования или на соперника, или же раздражение на самого себя, приводящее к депрессивным реакциям на возможные неудачи) — всё способствует тому, что границы оптимума предельно напрягаются и создают режим «застойного» нервно-эмоционального перевозбуждения. А нарушение механизма триггерного регулирования возбуждительных и тормозных регуляций в нервной клетке (подробнее можно ознакомиться в учебных пособиях по высшей нервной деятельности человека — С. О. В.) может привести к срыву в работе одного из «слабых звеньев» психики и организма, включённых в доминантную функциональную систему: одни личности расплачиваются при этом обострением язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, другие — воспалением желчного пузыря, третьи — микроинсультами или микроинфарктами. А из истории шахматного движения нам хорошо известны случаи и серьёз-

ных психических расстройств, постигших некоторых знаменитых гроссмейстеров и мастеров.

Некоторые шахматисты-практики обладают *чувством оптимальности* своего психофункционального состояния уже с рождения. Как писал югославский гроссмейстер Светозар Глигорич: «Главное свидетельство того, что «со мною что-то происходит», было высокое место на турнире памяти Алехина в Москве, впереди целого ряда именитых гроссмейстеров. Не могу объяснить, откуда взялась моя тогдашняя уверенность в себе...Более того, в тот период я интенсивно занимался журналистикой, стал работать в ведущем еженедельнике страны, выступая в нём в качестве общеполитического комментатора, публициста и репортёра. Это продолжалось добрых семь лет, и сочетать работу с шахматными выступлениями удавалось мне благодаря идеальному психофизическому равновесию и большим запасам энергии» [*Глигорич С.* Играю против фигур: Пер. с сербскохорват. — М.: Физкультура и спорт, 1983. С.12].

А вот обращение к неведомым в те времена методам подготовки к соревнованиям Михаила Ботвинника. Гроссмейстер Давид Бронштейн с восхищением писал: «Кто, кроме Ботвинника, мог додуматься до того, чтобы играть тренировочные партии со включённым радиоприёмником, создавая таким путём реальную шумовую обстановку зрительного зала, или просить своего партнёра по тренировке В. Рагозина беспрерывно, в течение пяти часов, обкуривать его табачным дымом, готовясь к игре и против заядлых курильщиков?» [*Васильев В. Л.* Актёры шахматной сцены...с.133]. Но такие методы, как Вы сами догадываетесь, уважаемый читатель, предназначены не для всех, и далеко не всегда. В данном случае вступает в свои права неопровержимость индивидуального подхода!

### **3.6. Зависимость параметров психомоторики и нервно-мышечного аппарата в блоке «успешно адаптированные» в зависимости от роста профессионального мастерства. Групповой оптимум.**

Как нами уже было сказано, в процессе многолетних исследований психофизиологических, нейродинамических и даже типолого-личностных особенностей саморегуляции спортсменов, выяснилась бесспорная интегральная роль тонкой психомоторики, поэтому было весьма интересно сопоставить динамику упомянутого блока с параметрами темперамента, некоторых личностных системообразующих характеристик и параметров НМА. Нами проведены исследования по дифференцированным успехам лиц блока спортсменов — шахматистов в плане роста успешности и социальной адаптированности, привлекая данные групп с различными спортивными званиями и статусами: от уровня третьеразрядников до кандидатов в мастера спорта. Принятие решения относительно выбора из многочисленных показателей именно тех, которые представлены в этой главе обусловлено незначимыми статистическими различиями по второстепенным параметрам, не оказывающим существенного влияния на работу пейсмекерного механизма саморегуляции спортсмена, а также сходным характером графического распределения величин. Не рассматривались также различия на уровне «тенденций».

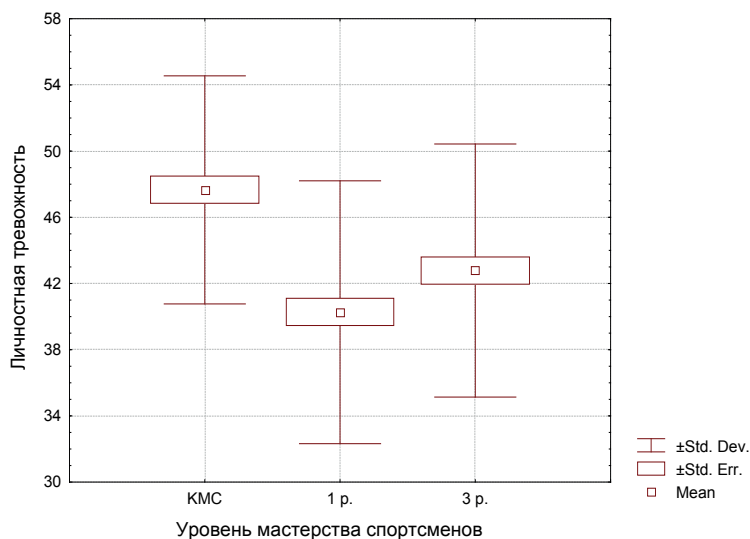


Рис. 6. График распределения среднегрупповых показателей личностной тревожности [RX2] в зависимости от роста профессионального мастерства

В данном примере чётко показан наиболее «комфортный» уровень тревожности у перворазрядников. Дальнейший рост спортивного мастерства повышает уровень личностного напряжения, что грозит многими срывами в системе саморегуляции.

*Глава третья*  
**ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА  
 К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ**

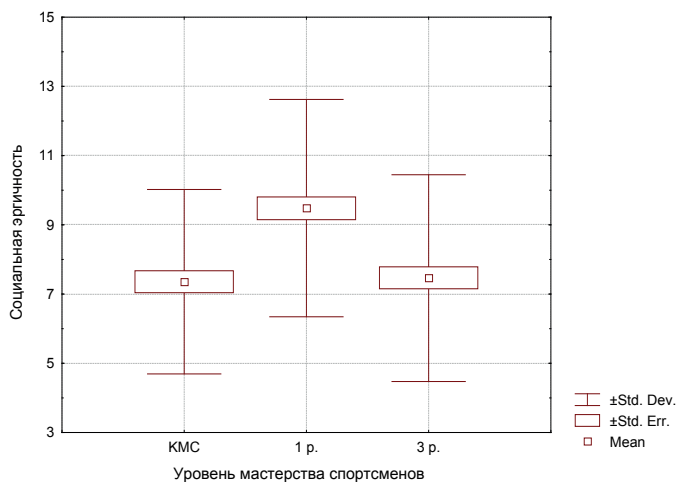


Рис.7. Динамика среднегрупповых показателей «социальной эргичности» [СЭр] в зависимости от роста профессионального мастерства

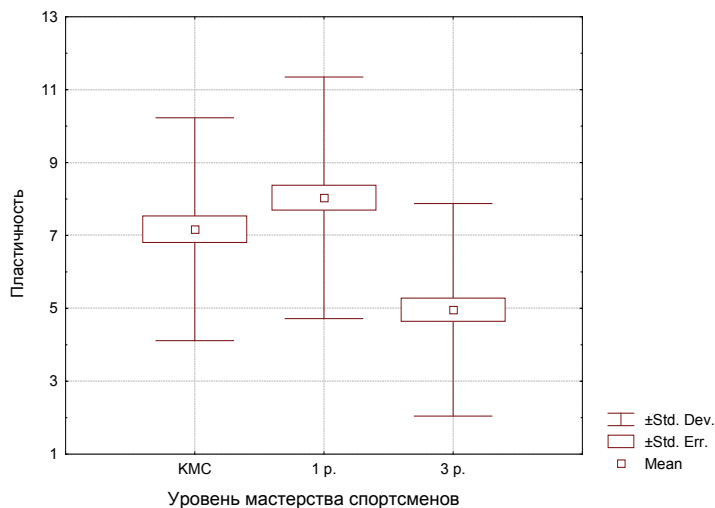


Рис.8. Динамика среднегрупповых показателей «пластичности» [Пл] в предметной сфере в зависимости от роста профессионального мастерства

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

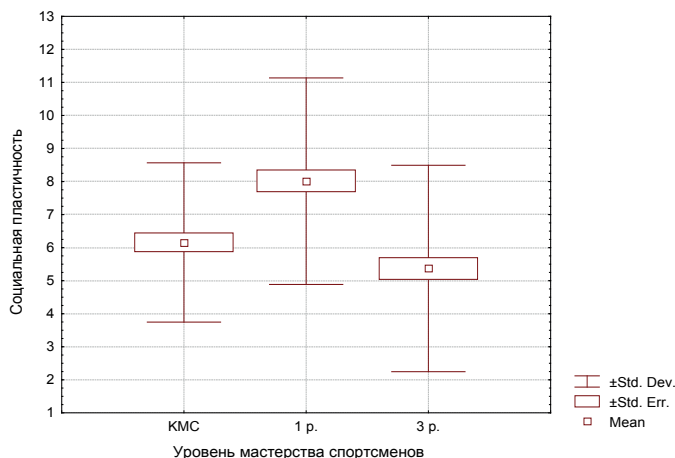


Рис.9. Динамика среднегрупповых показателей «социальной пластичности» [СПл] в зависимости от роста профессионального мастерства

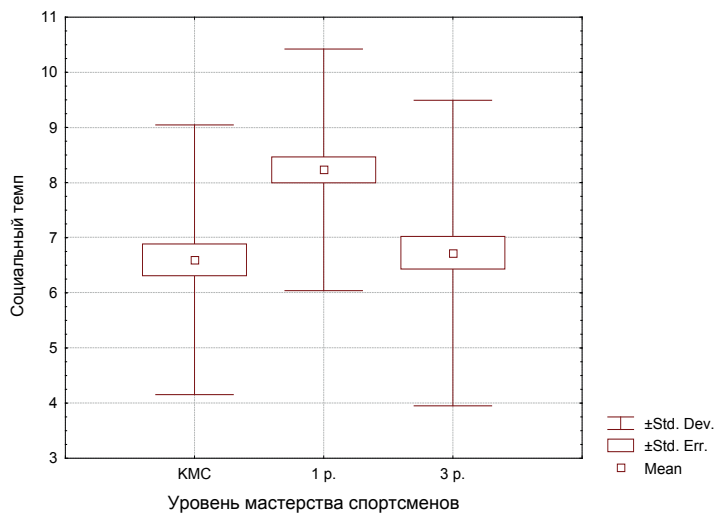


Рис.10. Динамика среднегрупповых показателей «социального темпа» [T] в зависимости от роста профессионального мастерства

*Глава третья*  
**ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА  
 К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ**

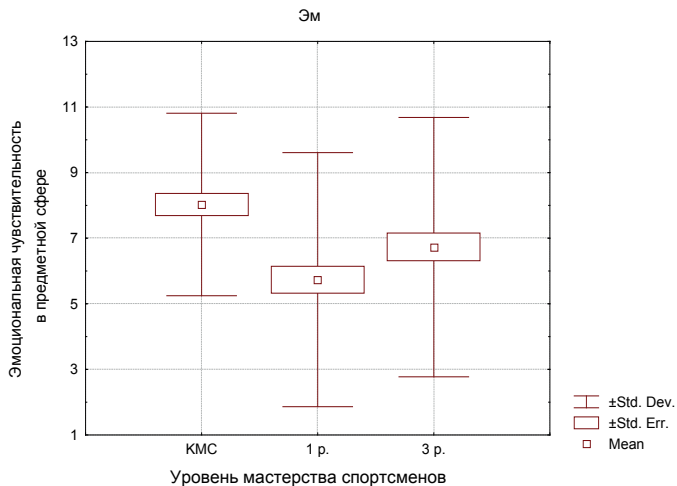


Рис. 11. Динамика среднегрупповых показателей «эмоциональной чувствительности к неудачам в предметной сфере» [Эм] в зависимости от роста профессионального мастерства

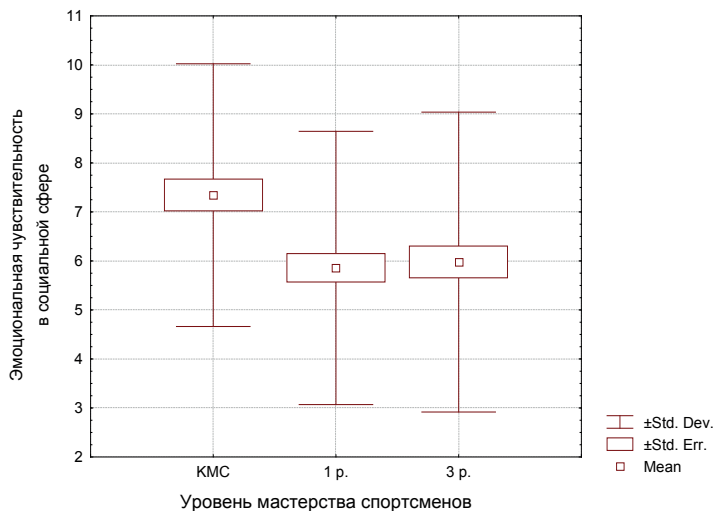


Рис.12. Динамика среднегрупповых показателей «эмоциональной чувствительности к неудачам в социальной сфере» [СЭм] в зависимости от роста профессионального мастерства

Анализ изменений среднегрупповых показателей типологических особенностей спортсменов-шахматистов показывает, что, на первый взгляд, лучшие «стартовые» характеристики имеет группа перворазрядников: низкий уровень личностной тревожности (и соответственно с этим — низкие показатели эмоционально-тревожной чувствительности к возможным неудачам — как в предметной, так и в коммуникативной сферах деятельности — *Эм* и *Сэм*); заметно лучше у этих спортсменов с высокой пластичностью (*Пл*, *СПл*), скоростью нервно-психических процессов в сфере социальных контактов (*СТ*), у них высокая потребность к расширению социальных контактов (*СЭр*), что в сочетании с высокой нервно-психической скоростью в этой сфере предполагают наиболее благоприятный фон для игровой деятельности тех спортсменов, которые достигли «промежуточного» уровня мастерства: они ещё не стали настоящими профессионалами, однако уже и не являются только спортсменами-любителями.

Здесь необходимо отметить, что для иллюстрации динамики сравнения параметров разных функциональных систем у спортсменов различного уровня мастерства были взяты для сопоставления с вышеупомянутыми характеристиками темперамента и параметры нервно-мышечного аппарата (НМА). Ниже представлена таблица корреляционных взаимозависимостей показателей НМА и психомоторного комплекса.



**ТАБЛИЦА 12**

*Корреляционные связи психомоторики с различными параметрами нервно-мышечного аппарата в группе «Шахматисты».*

| №<br>п/п | Параметры                     | Valid | Spearman | p-level |
|----------|-------------------------------|-------|----------|---------|
| 1        | RDOdispers & ЛВНэм            | 32    | 0,471    | 0,006   |
| 2        | RDOdispers & ЛВНд             | 32    | 0,607    | 0,000   |
| 3        | RDOdispers & СП               | 32    | 0,548    | 0,001   |
| 4        | RDOdispers & Фпик             | 32    | — 0,429  | 0,014   |
| 5        | RDOdispers & Fmax             | 32    | — 0,386  | 0,029   |
| 6        | RDOdispers & БНП              | 32    | 0,409    | 0,020   |
| 7        | RDOdispers & СПН              | 32    | — 0,404  | 0,022   |
| 8        | RDOdispers & ССМ              | 32    | — 0,381  | 0,031   |
| 9        | RDOdispers & ОФС              | 32    | — 0,458  | 0,008   |
| 10       | RDO tochn & ЛВРд              | 32    | — 0,390  | 0,027   |
| 11       | RDO zap/oper & Фпик           | 32    | — 0,519  | 0,002   |
| 12       | RDO zap/oper & СПН            | 32    | — 0,427  | 0,015   |
| 13       | RDO zap/oper PmD & ЛВНэм      | 32    | — 0,389  | 0,028   |
| 14       | RDO zap/oper PmD & ЛВНд       | 32    | — 0,358  | 0,044   |
| 15       | RDO zap/oper PmD & Fmax       | 32    | 0,364    | 0,041   |
| 16       | RDO zap/oper PmD & tp         | 32    | 0,515    | 0,003   |
| 17       | RDO zap/oper PmD &<br>Тпик/tp | 32    | — 0,573  | 0,001   |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|    |                           |    |         |       |
|----|---------------------------|----|---------|-------|
| 18 | RDO zap/oper PmD & СПР    | 32 | — 0,518 | 0,002 |
| 19 | RDO zap/oper PmD & ЛБР/тр | 32 | — 0,592 | 0,000 |
| 20 | RDO zap/oper PmD & КИТА   | 32 | 0,538   | 0,002 |
| 21 | PSR sredn & Fmax          | 32 | — 0,522 | 0,002 |
| 22 | PSR sredn & СПИ           | 32 | — 0,410 | 0,020 |
| 23 | PSR sredn & МПС           | 32 | — 0,507 | 0,003 |
| 24 | PSR sredn & ССМ           | 32 | — 0,567 | 0,001 |
| 25 | PSR sredn & ОФС           | 32 | — 0,464 | 0,007 |
| 26 | PSR srednPmD & Фпик       | 32 | — 0,378 | 0,033 |
| 27 | PSR srednPmD & МПС        | 32 | — 0,386 | 0,029 |
| 28 | PSR srednPmD & ССМ        | 32 | — 0,482 | 0,005 |
| 29 | Tepping Sum & СП          | 32 | — 0,390 | 0,027 |
| 30 | Tepping Sum & Фпик        | 32 | 0,638   | 0,000 |
| 31 | Tepping Sum & Fmax        | 32 | 0,406   | 0,021 |
| 32 | Tepping Sum & СПИ         | 32 | 0,367   | 0,039 |
| 33 | Tepping Sum & ССМ         | 32 | 0,395   | 0,025 |
| 34 | Tepping Sum PmD & SozEmoz | 37 | 0,393   | 0,016 |
| 35 | Tepping Sum PmD & Тпик    | 32 | 0,384   | 0,030 |
| 36 | Tepping in & ЛВНД         | 32 | — 0,442 | 0,011 |
| 37 | Tepping in & СП           | 32 | — 0,396 | 0,025 |
| 38 | Tepping in & Фпик         | 32 | 0,444   | 0,011 |
| 39 | Tepp4n-in PmD & ЛБР       | 32 | 0,401   | 0,023 |

***Корреляции с уровнем достоверности  $p < 0,001$  и выше отмечены курсивом вправо.***

Нетрудно убедиться, что нервно-мышечный аппарат в общей структуре функциональных систем очень тесно взаимосвязан с параметрами тонкой психомоторики, что ещё раз доказывает правомерность выбранной нами методики, интегративно отражающей в себе все узловые механизмы жизнедеятельности организма.

В то же время, сопоставляя динамику параметров нервно-мышечного аппарата, придётся признать весьма неоднозначную картину синергетических связей трёх рассматриваемых нами уровней мастерства спортсменов. Так, отмечается максимальный рост силовых характеристик и достигает эпизода у перворазрядников, при этом растут максимальный взрывной эффект (быстрый рост предельного напряжения в первые мгновения после сигнала и максимальная сила, развиваемая в интервале звучания сигнала ( $Fm$ )) (Рис. 12); затем, с ростом мастерства в шахматном плане, происходит некоторое смещение этих характеристик НМА уже у кандидатов в мастера, что свидетельствует о перестройке в физиологическом аппарате обеспечения интеллектуальных затрат в подготовке шахматистов уже на уровне КМС; это сказывается на показателях скорости произвольного расслабления мышц ( $СПР$ ) и соответственно — сокращения времени полного периода расслабления мышечной системы [ $tp$ ] после прекращения действия сигнала — что показано на графиках распределения этих величин (рис. 13 и 14).

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

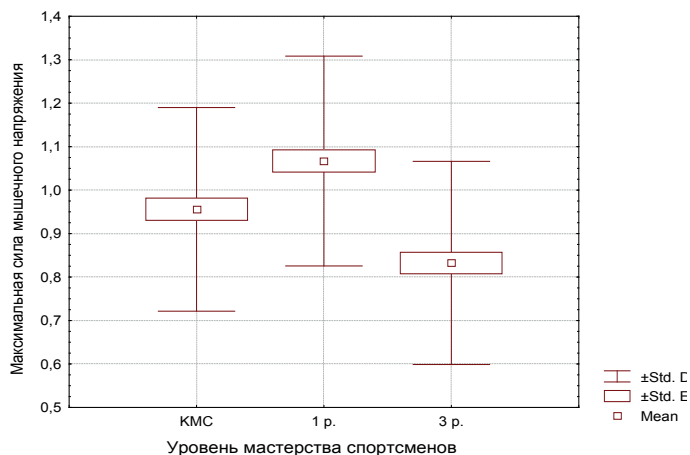


Рис.12. Динамика среднегрупповых показателей «Максимально развиваемого усилия напряжения мышцы в период достижения первого «пика» по динамограмме» [Fm] с учётом веса конкретного спортсмена и в зависимости от роста профессионального мастерства

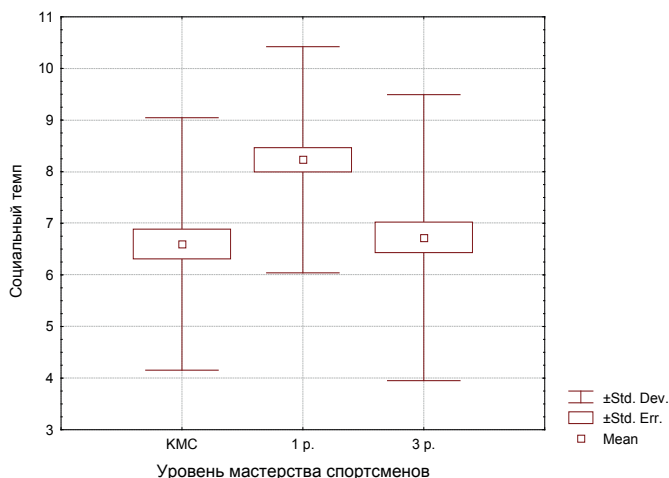


Рис.13. Динамика параметра «Скорость произвольного расслабления мышц» [СПР] с учётом роста профессионального мастерства

*Глава третья*  
**ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА  
 К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ**

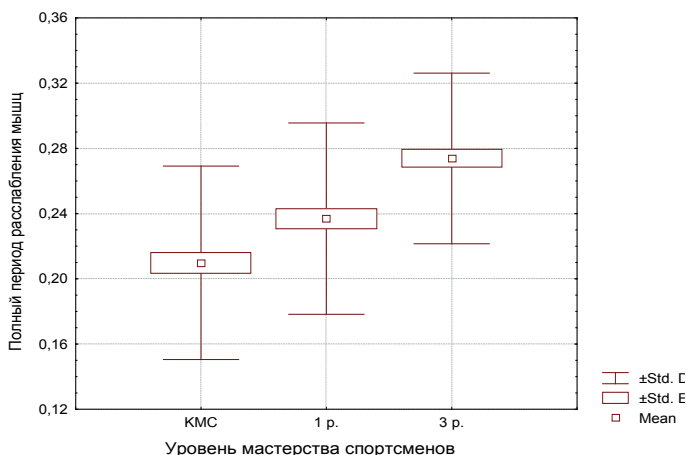


Рис. 14. Динамика параметра «Полный период расслабления мышц» [tr] в зависимости от роста профессионального мастерства

Такая ситуация свидетельствует о том, что с ростом профессионального опыта происходит усовершенствование в становлении профессиональной «специализации» НМС с силового (энергозатратного) акцента развития на скоростно-энергосберегающий. При этом сдвиги в центральном механизме регуляции имеют тенденцию к активизации в ЦНС тормозного механизма иннервации основных эффекторных (в данном случае- двигательных), психомоторных систем НМС. В подтверждение упомянутой «ломки» привычных связей и взаимозависимостей жизненно-важных функциональных систем спортсменов на уровне КМС -можно условно выделить чётко просматривающиеся новообразования в виде подструктуры функциональной системы спортсмена-единоборца. Так, неоднозначный рисунок развития представляет собой «скорость двигательной реакции»: здесь примерно равные шансы имеют и перворазрядники и мастера спорта (Рис.15). Так же неправомерно дифференцировать величины таких свойств,

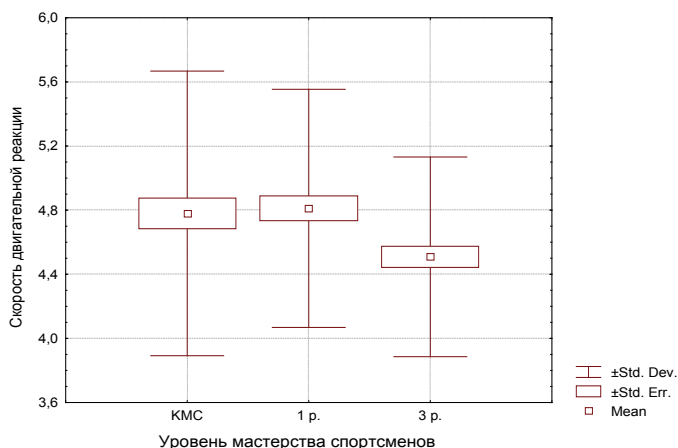


Рис. 15. Динамика параметра «Скорость двигательной реакции напряжения мышц» в зависимости от роста профессионального мастерства

как «скорость произвольного напряжения мышц» (Рис.16) и «скрытый период» — время от прихода в синаптическую цепь мышцы электрического сигнала до момента начала сократительного акта в мышечной ткани (Рис.17). Все эти выделенные нами моменты отражают особенности протекания сложных физико-биохимических процессов в самой мышечной ткани с момента принятия ею двигательного импульса до начала сокращения; выделенный блок сократительных свойств мышц и особенностей биохимического обмена в НМС представляет собой относительно автономную подструктуру и может рассматриваться отдельно с точки зрения анализа общего роста и развития спортсмена в аспекте данного уровня жизнеобеспечения. Однако без регулярных физических тренировок, постоянно поддерживающих тонус указанных структур, вероятность ухудшения главных систем жизнеобеспечения у спортсменов, тратящих огромную массу интеллектуальной энергии, достаточно велика.

*Глава третья*  
**ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА  
 К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ**

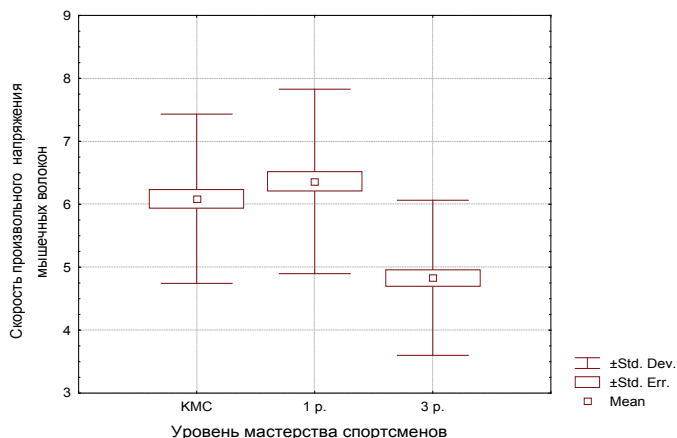


Рис.16. Динамика параметра «Скорость произвольного напряжения мышечных волокон» с учётом веса спортсмена и с ростом профессионального мастерства

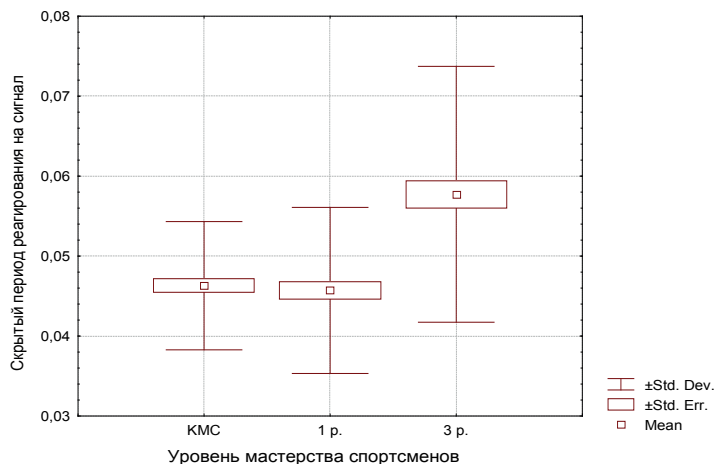


Рис.17. Динамика параметра «Скрытый период» — период от поступления сигнала до начала реакции со стороны ВНД спортсмена [СП] в зависимости от роста профессионального мастерства

Сопоставление психомоторных показателей с динамикой параметров нервно-мышечного аппарата также имеют и свои неоднозначные особенности. Так, среднегрупповой показатель точных попаданий в демонстрации реакции на движущийся объект лучше всех — у перворазрядников (Рис. 18), как и самый низкий среднегрупповой показатель разброса данных в той же методике (Рис.19), однако та же дисперсия после нагрузки резко возрастает именно у перворазрядников по сравнению со стабильным положением в группе кандидатов в мастера и мастеров (Рис. 20). Такая ситуация отражает более структурированное состояние связей внутри функциональной системы и большую сохранность психо-энергетического потенциала в ЦНС, обслуживающего точность и экономичность в выполнении конкретных двигательных функций в игровых видах спорта. А давно замечено, что охарактеризованное качество влияет также и на глубокое видение геометрии развивающихся событий на шахматной доске. Поэтому неудивительно, что у перворазрядников (в отличие от КМС) наблюдается более выраженная истощаемость после нервно-психических нагрузок, а у спортсменов, достигших уровня кандидата в мастера, уже формируется энергосберегающая надстройка в доминантных функциональных системах, поддерживающих равновесие в процессе шахматного единоборства.

Здесь, видимо, необходимо напомнить о некоторых фундаментальных законах системного развития организма, его систем, тканей и органов. Если ориентировать наших спортсменов-единоборцев только на высшие спортивные достижения, игнорируя эти законы, которые нам сигнализируют о постоянной смене приоритетов в самом организме, а именно: при постоянном улучшении одного функционального органа (или даже целой системы) должна наступить стадия ухудшения других органов, систем и функций. Об этом свидетельствуют сотни



случаев о деградации спортивного уровня того или иного известного представителя большого спорта.

В литературе, посвящённой истории шахматного движения, можно прочесть уже неоднократно сообщавшиеся случаи психических помешательств, получения инфарктов, инсультов и других внезапно возникавших психосоматических расстройств у шахматистов, не обращавших внимание на состояние своей резервной системы саморегуляции, зато активно пытавшихся доказать всей мировой шахматной общественности свой высокий уровень в табели о рангах. Думается, нам совсем не мешает учитывать эти горькие опыты из исторических сведений и не повторять этих ошибок в процессе подготовки молодых поколений шахматных бойцов, только начинающих свой активный путь в большом спорте.

Видимо, совсем не стоит тренерам и педагогам от спорта (в принципе, как и в любом другом виде педагогической направленности) ориентировать воспитанника только на высшие приоритетные успехи. О пагубной роли такого перфекционизма хорошо написано в [*Blatt S. The Destructiveness of Perfectionism, American Psychologist* 50 (12): 1003–1020. 2000]. Опыт научно-педагогической деятельности здесь должен быть взят на вооружение думающими тренерами-педагогами любого ранга и степени личной заинтересованности в самореализации своих собственных амбициозных планов.

Чтобы подтвердить и уточнить данное предположение, что где-то на уровне квалификации *кандидата в мастера* происходит формирование некой энерго-сберегающей подструктуры в системе саморегуляции спортсмена, нами проанализирована динамика таких параметров, как суммарная величина Теппинг-теста [*Tepping Summa*] (Рис. 21), а также прослежено — как меняется соотношение процессов возбуждения и торможения «до» и «после» нагрузки в группах спортсменов разного уровня мастерства [*RDO zap/oper PmD*].

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

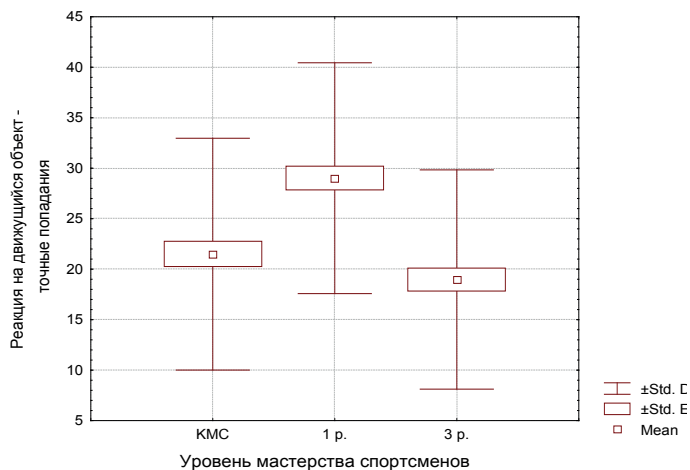


Рис.18. Динамика параметра точных показателей в методике РДО в зависимости от уровня профессионального мастерства

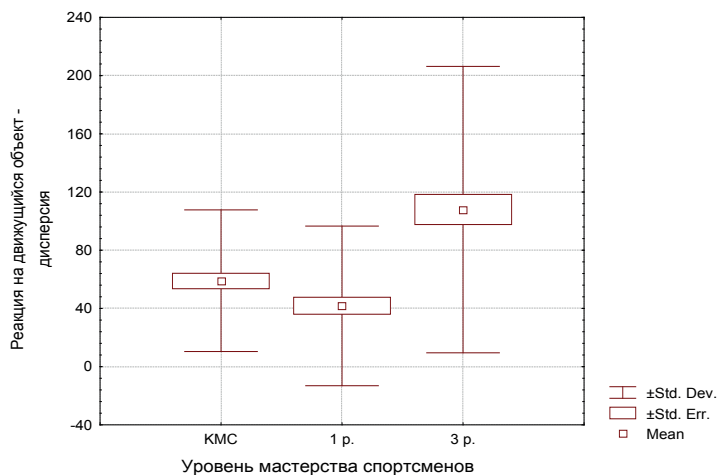


Рис. 19. Динамика параметра разброса данных в методике [RDO dispers] (исходный уровень) в зависимости от роста профессионального мастерства

*Глава третья*  
**ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА  
 К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ**

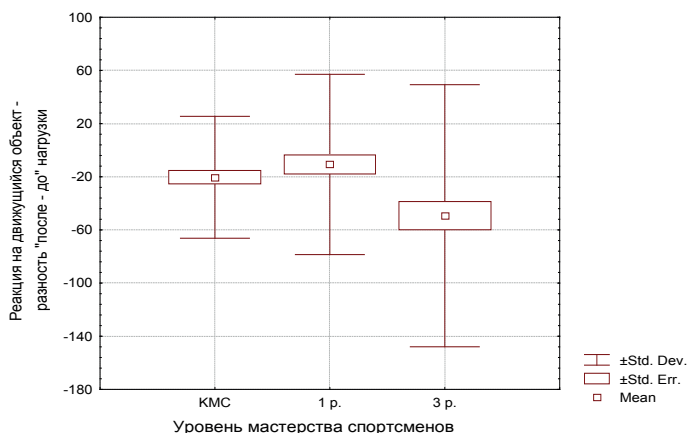


Рис 20. Динамика изменений после нагрузки параметра «дисперсия» [RDO dispews PmD] в зависимости от роста профессионального мастерства

Оказалось, что у перворазрядников, хотя и более благоприятное среднестатистическое соотношение возбуждения и торможения, что, в общем, должно соответствовать концепции Ю.В. Высочина о преобладании тормозных механизмов релаксационной системы нервно-мышечного аппарата [Высочин Ю.В., 1988; Высочин Ю.В., Лукоянов В.В., 1997; Чуев В.А., 2004], однако выяснилось, что такая закономерность не должна устанавливаться на основании одного, не связанного с процессом спортивной нагрузки, измерения. Оказалось, что после нагрузки такое соотношение остаётся более стабильным лишь в группе кандидатов в мастера, а перворазрядники демонстрируют заметный всплеск процессов возбуждения. В результате чего становится преобладающим фактор симпато-адреналовых влияний на психомоторику над парасимпатическими (Рис. 22 и 23), что полностью подтверждает вышесказанное о стабильности и структурированности функциональной системы у лиц более высоких рангов профессионального мастерства.

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

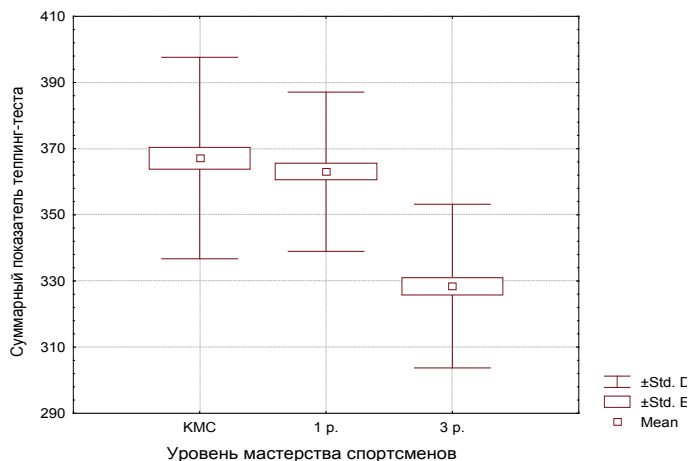


Рис. 21. Динамика суммарных величин в теппинг-тесте в зависимости от роста профессионального мастерства

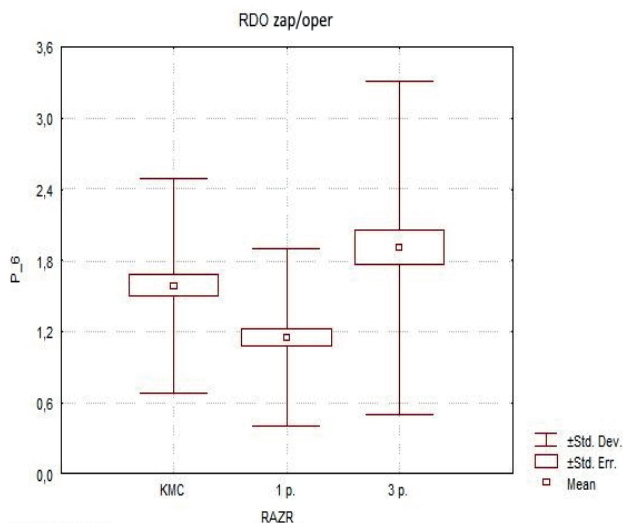


Рис. 22. Динамика соотношения возбуждения и торможения в ЦНС в группах игроков в зависимости от роста спортивного мастерства. (Отношение запаздывающих реакций к опережающим в методике РДО)

*Глава третья*  
**ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА  
 К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ**

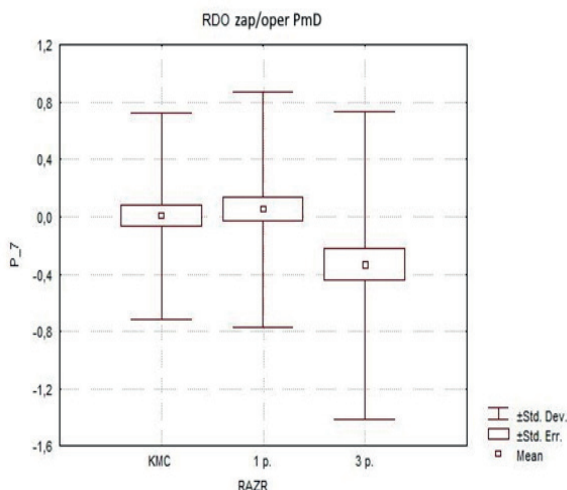


Рис. 23. Динамика разности величин соотношения возбуждения и торможения после нагрузки в группах игроков в соответствии с уровнем их профессионального мастерства. (Отношение запаздывающих реакций к опережающим; разность «после — до» нагрузки)

***Общие методолого-педагогические выводы  
 по результатам данной главы***

1. Спортивным педагогам и тренерам различных видов специализации необходимо учесть обнаруженную исследователями закономерность: на уровне кандидата в мастера спорта у постоянно активно практикующихся спортсменов (в том числе и интеллектуальных единоборств) происходит формирование некой добавочной надстройки в структуре функциональной системы саморегуляции — в виде энергосберегающего механизма расходования интеллектуальных и нервно-эмоциональных резервов. Поэтому именно на этапе КМС нужно вносить в Программу подготовки мастеров спорта специальные физические и физико-функциональные нагрузки с целью поддержания деятельности этого механизма.

2. Развитие разных структур саморегуляции не совпадает хронометрически, что очень важно учитывать тренеру-преподавателю в его индивидуальном подходе к конкретным воспитанникам.

3. Рекомендуется полностью отказаться от приоритета коллекционирования турнирных побед в ущерб здоровью. Будет гораздо полезнее, когда тренер-преподаватель, учитывая психофункциональный статус своего воспитанника, будет ориентировать его на соблюдение (и постепенного совершенствование) индивидуального психофункционального *оптимума*.

# ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

## Будущее шахматного спорта

### 4.1. Математическое моделирование в шахматном спорте.

В своё время ещё Николай Владимирович Крогиус предупреждал тех комментаторов, которые усердно находили «ошибки» у тех мастеров, которые «пренебрегают логикой шахматного расчёта», приписывая их победы «счастливой случайности». Он напомнил им, что шахматы — это, в первую очередь, борьба личностей, борьба психологий двух противодействующих единоборцев [*Крогиус Н. В.* Личность в конфликте. — Саратов: Поволжское изд-во, 1976. — с.30]. На основании этого заявления авторитетного психолога перед тренерами и перед исследователями встал ряд проблем: какими путями должен развиваться шахматный спорт, чтобы сам шахматист, совершенствуясь в плане своего профессионализма, не терял в плане развития организма, развития когнитивных, эмоциональных и регуляторных реакций на окружающую действительность, а также формирования необходимых личностных свойств и качеств, которые формируют из любого спортсмена человека и гражданина?

Необходимость в математическом моделировании процессов саморегуляции у спортсменов возникла (и продолжает оставаться весьма актуальной по сегодняшний день) в те

годы, когда со всей своей откровенностью на первый план интеллектуального соревнования (любого ранга) стал выходить соревновательный аспект, порой явно в ущерб творческому и даже эстетическому началам. Это обстоятельство и заставляло тренеров и спортивных исследователей искать новые средства и методы по повышению спортивного мастерства, основанные на глубинных знаниях психологии и функционировании самоконтроля в процессе шахматного единоборства; зависимости динамики саморегуляции и самоконтроля от некоторых значимых корреляций с индивидуально-типологическими, личностными и психофизиологическими параметрами спортсмена [*Ботвинник М. М.*, 1975; *Крогиус Н. В.*, 1979; *Самороднов О. В.*, 1989].

Одним из перспективных направлений стало математическое моделирование механизмов самоконтроля, саморегуляции и, особенно, важнейшего их звена — антиципации, предвидения (предчувствия, предъощущения) развивающихся во время конкретной партии с соперником событий как спортивного, так и психологического аспектов. Такая идея позволяла выработать методологию, которая бы интегрировала в себе все уровни психической активности интеллектуального единоборца: когнитивного, коммуникативного, эмоционально-волевого.

Самоконтроль человека — это механизм оценки реального события с предвидимым того же события (в данном случае — и на игровой доске, и в поведении соперника). А так как 100 %-ного совпадения этого согласования никогда (за редчайшими исключениями) не бывает, то важно то, как *эмоционально* реагирует спортсмен-единоборец на субъективную степень такого рассогласования.

Чтобы узнать, насколько у конкретного шахматиста велика такая рассогласованность (ожидаемого и полученного на самом деле), нами был предложен «Бланк-контроль», включа-



ющий в себя самооценочные баллы, выставляемые самим играющим спортсменом в процессе важной турнирной партии.

Ниже — представлен вариант заполнения практикующим шахматистом такого «Бланк-контроля», с последующими пояснениями.

**ТАБЛИЦА 13**

*Один из вариантов разработанного нами опросника «Бланк-контроль»*

| ХОД | % УВЕРЕННОСТИ В ПРАВОТЕ СВОЕГО ХОДА |               | % ПРЕДВИДЕНИЯ ОТВЕТОВ СОПЕРНИКА |                         | КОЭФФИЦИЕНТ СУБЪЕКТИВНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ДАННОЙ ПАРТИИ |
|-----|-------------------------------------|---------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|
|     | Белые/ Чёрные                       | В ходе партии | После партии                    | В теоретическом аспекте | В коммуникативном аспекте                         |
| 1.  | 100%                                | 100%          | 55%                             | 70%                     |                                                   |
| 2.  | 100                                 | 100           | 55%                             | 70                      |                                                   |
| 3.  | 100                                 | 90            | 50                              | 80                      |                                                   |
| 4.  | 90                                  | 80            | 60                              | 80                      |                                                   |
| 5.  | 95                                  | 98            | 80                              | 85                      |                                                   |
| 6.  | 100                                 | 90            | 75                              | 82                      |                                                   |
| 7.  | 88                                  | 70            | 50                              | 80                      |                                                   |
| 8.  | 90                                  | 80            | 70                              | 70                      | и так далее...                                    |

Суть предложенного Опросника должна выявить степень сформированности у шахматиста — практика качеств адекватной *самооценки* (вот поэтому первые два столбца предлагают оценивать свои решения за шахматной доской: *по ходу* самой партии, когда психика спортсмена захвачена целиком неким ситуативным информационным «полем»; и *после* сыгранной партии, когда шахматист приходит в ному и может более объективно, с позиций уже произошедшего события, усмотреть степень уверенности в правоте выбранных им решений).

Разумеется, большая разница между этими двумя показателями должна заинтересовать тренера-преподавателя в обнаружении «слабого звена» саморегуляции, и предложить своему воспитаннику соответствующие упражнения на блокирование (по возможности) этого недостатка.

Следующие два столбца позволяют шахматисту оценивать степень предудсмотра того или иного ответа соперника; а также степень предвидения его поведения — как за шахматным столиком, так и в пространстве игрового зала (иными словами, испытуемый должен сам себе ответить на поставленный вопрос: «Насколько я сумел предвидеть реакцию на сделанный мною очередной ход со стороны моего визави. И в более широком контексте — на его поведенческие особенности в промежутках между моими ходами и его ответными?») тренировочных занятий... и т. д.

Ниже на фото — пример одного из заполненного «Бланка-контроля» нашим испытуемым А.

Как видим, наряду с обычной записью в бланках, предназначенных для фиксации ходов в партии, наши испытуемые заполняли и те столбцы, о которых сказано выше. Не было секретом ни для кого, что поначалу это занятие давалось с трудом многим из них, так как отвлекало их от привычного алгоритма ведения борьбы: *запись хода — обдумывание изменившейся позиции — нахождение дальнейшего плана действий — конкретный*

Глава четвертая  
БУДУЩЕЕ  
ШАХМАТНОГО СПОРТА

А. — Ф. (7%) 0:1 Мемориал  
IV тур Фурмана  
июль 1991

| №  | Белые | Черные | % уверенности в победе в партии | % уверенности в победе в партии | % уверенности в победе в партии | % уверенности в победе в партии |                        |
|----|-------|--------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1  | d4    | Kf6    | 100                             | 100                             | 50                              | 60                              |                        |
| 2  | c4    | e6     |                                 |                                 | 100                             | 100                             |                        |
| 3  | Kf3   | d5     |                                 |                                 | 100                             | 100                             |                        |
| 4  | Kc3   | c5     |                                 |                                 | 0                               | 0                               | 4... (29/100)          |
| 5  | cd    | Kd5    |                                 |                                 | 0                               | 0                               | 5... cd/100            |
| 6  | e4    | Kc3    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             |                        |
| 7  | bc    | cd     |                                 |                                 | 100                             | 100                             |                        |
| 8  | cd    | cb4    |                                 |                                 | 100                             | 100                             |                        |
| 9  | Cd2   | Cd2    |                                 |                                 | 100                             | 100                             | Kc3 = 4,8              |
| 10 | Qd2   | 0-0    |                                 |                                 | 100                             | 100                             |                        |
| 11 | Cd3?  | Kc6    | 80                              | 0                               | 100                             | 100                             | 11... (29/100) A = 3,8 |
| 12 | e5    | Qd5    | 100                             | 100                             | 50                              | 0                               |                        |
| 13 | Ce4   | Cd7    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | A1 = 3,2               |
| 14 | Nb1   | Nb6    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             |                        |
| 15 | Kpe2  | Qd2    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | B = 4,2                |
| 16 | Kd2   | Nc8    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             |                        |
| 17 | Nc1   | A6     | 100                             | 100                             | 0                               | 0                               | 17... Kd1/100          |
| 18 | Kpe3  | Kf8    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             |                        |
| 19 | Kd2   | Ka5    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             |                        |
| 20 | Nc8   | A8     | 80                              | 10                              | 100                             | 100                             | 20... (14/100)         |
| 21 | Cb7   | A3     | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | 4... c5 - 1 км/ми      |
| 22 | Kf4   | A2     | 50                              | 100                             | 100                             | 100                             | маленько не уга        |
| 23 | Kc4   | Aa2    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | с дебютом              |
| 24 | Ac1   | Kpe7   | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | 11... c5 - 2 км/ми     |
| 25 | Cg3   | Kb3    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | - переход в            |
| 26 | Ac7   | Kpd8   | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | непрямой               |
| 27 | Ac4   | a5     | 100                             | 100                             | 60                              | 100                             | непрямой               |
| 28 | d5    | Kd2    | 100                             | 100                             | 30                              | 50                              | 20... A8 - ошибка      |
| 29 | Kd2   | Kd2    | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | в форсир. вари         |
| 30 | Kpe3  | ed     | 100                             | 50                              | 100                             | 100                             | 30... (16/100)         |
| 31 | A4    | Aa1    | 50                              | 100                             | 50                              | 50                              | 22... Kd1 - 2 км/ми    |
| 32 | Kpe2  | A6     | 100                             | 100                             | 100                             | 100                             | был себе в             |
| 33 | Cd5   | A65    | 100                             | 100                             | 0                               | 0                               | руки обводили          |
| 34 | Aa4?  | Kpe7   | 100                             | 20                              | 100                             | 100                             | доброта                |
| 35 | Kpe3? | a4     | 100                             | 20                              | 100                             | 100                             | 35... (27/100)         |
| 36 | f4    | A6?    | 100                             | 100                             | 10                              | 20                              | 36... (25/100)         |
| 37 | Ac4?  | A65    | 60                              | 0                               | 0                               | 0                               | 37... A65 (100)        |

ход. Однако по мере привыкания к такой усложнённой структуре анализа своего состояния, состояния противника; а также прогнозирования ходов с точки зрения уверенности в правоте своего выбора — испытуемые втягивались в эту интереснейшую для них «игру» и потом уже (по их собственному призна-

нию) им просто стало не хватать этих элементов анализа и принятия решений, заполняя обычные бланки для записи ходов. Однако, кроме определения степени значимости для шахматиста данной конкретной партии, введение дополнительных коэффициентов оказалось неким «перебором» для испытуемых, и от этих процедур пришлось отказаться.

В соответствии с вышесказанным, мы предложили вариант математического выражения различных видов и форм самоконтроля, который задействован в процессе сложного интеллектуального противоборства двух спортсменов в условиях конфликта.

1. *Антиципирующий* самоконтроль, форма которого особенно просматривается в дебютной стадии шахматной партии, в которой противоборствующие стороны оперируют, в основном, лишь гипотезами, так как выбор каждого следующего хода и вообще — выбор того или иного дебютного варианта — в подавляющей степени зависит от конкретного ответа соперника. А посему математическая формула такого вида самоконтроля будет иметь следующий вид:

$SK_{ант.} = [Q/(\Sigma Z/n)] \times [(ОП_1 - ОП_2 + 1) \times (\Delta ОП + 1)]$ , где

$Q$  — % уверенности в правильности выбранного хода,

$\Sigma Z$  — сумма процентов предвидения ответов соперника в границах «шага»,

$n$  — количество ходов в рассматриваемом «шаге»,

$ОП_1$  — оценка прогнозируемой позиции образа-цели к концу «шага» — по принятой оценочной шкале.

$ОП_2$  — оценка позиции, случившейся на самом деле в конце «шага».

$\Delta ОП$  — разность в градациях оценок позиции.

Шкала оценки позиции представляет собой принятую в шахматной теории 7-балльную градацию.

Глава четвертая  
БУДУЩЕЕ  
ШАХМАТНОГО СПОРТА

| 0,7               | 0,8                 | 0,9              | 1,0            | 1,1            | 1,2             | 1,3             |
|-------------------|---------------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| --  -----         | -----               | -----            | -----          | -----          | -----           | -----           |
| <i>положе-</i>    | <i>явное пре-</i>   | <i>неболь-</i>   | <i>равная</i>  | <i>моё не-</i> | <i>моё яв-</i>  | <i>выш-</i>     |
| <i>ние, веду-</i> | <i>имущее к по-</i> | <i>шое преи-</i> | <i>позиция</i> | <i>большое</i> | <i>ное пре-</i> | <i>грышное</i>  |
| <i>щее к по-</i>  | <i>ство со-</i>     | <i>мущество</i>  |                | <i>преиму-</i> | <i>имущее</i>   | <i>мной по-</i> |
| <i>ражению</i>    | <i>перника</i>      | <i>соперни-</i>  |                | <i>щество</i>  | <i>ство</i>     | <i>ложение</i>  |
|                   |                     | <i>ка</i>        |                |                |                 |                 |

По временному признаку *антиципирующий* самоконтроль сменяется текущим, как и последний сменяется *результуирующим*; причём надо понимать, что все эти виды самоконтроля сохраняются на любой стадии шахматного поединка. Просто речь в данном случае идёт об относительном доминировании каждого из указанных видов и форм самоконтроля на конкретной стадии развития партии. *Текущий* самоконтроль, призванный активизировать память по типовым приёмам ведения борьбы (как непосредственно за шахматной доской, так и во внутреннем взоре при расчёте возможных вариантов) — более всего проявляет себя в стадии миттельшпиля. А ещё, выполняя регуляторную функцию, он помогает сохранять фоновое нервно-эмоциональное состояние, позволяющее распределять силы в процессе всего напряжённого периода ведения борьбы.

2. *Текущий* самоконтроль представлен следующими формулами:

Самоконтроль за эмоциональным состоянием:

2.1.  $SK \text{ эмоц.} = [(X_1 - X_2 + 1) / X_2] \times Y$ , где

$X_1$  — % уверенности в правильности своего хода, оценённого во время партии.

$X_2$  — то же, но оценённого уже после сыгранной партии.

$Y$  — интегральный коэффициент мотивированности на эту конкретную партию. Высчитывается следующим образом:

$Y = [1 - 0,25] \times [K \text{ знаг. Средний} - K \text{ знаг. } i]$ , где

**К знаг. Средн.** — среднестатистическая субъективная величина значимости во всех партиях, сыгранных в данном конкретном турнире или матче.

**К знаг. i** — субъективная величина значимости рассматриваемой конкретной партии.

**о,25** — коэффициент, выведенный эмпирическим путём, исходя из положения, что лучший показатель самоконтроля у наших испытуемых шахматистов наблюдается не в тех партиях, где % правильности выбранных ходов наибольший, а в тех, где % такой субъективно отмеченной правильности — *оптимальный* (у каждой конкретной личности).

Как отмечал в своё время Г. С. Никифоров, при решении задач обеспечения надёжности по критериям безошибочности, точности и своевременности — предпочтение отдаётся сбалансированному соотношению чувства уверенности и самоконтроля [Никифоров Г. С., 1989, с. 74].

Динамика *текущего* самоконтроля нашла выражение в двух формах: субъект-объектной и субъект-субъектной.

2.2.  $SK\ s-o = \{ [101 - X_1] / [Z_1 + 1] \} \times Y$ , где

$Z_1$  — % предвидения ответа соперника в предметно — практическом, шахматном аспекте борьбы.

2.3.  $SK\ s-s = \{ [101 - X_1] / [Z_2 + 1] \} \times Y$ , где

$Z_2$  — % предвидения ответа от конкретного соперника, в том числе и его поведенческой реакции.

**Результирующий** самоконтроль должен ответить на главный вопрос: совпала ли позиция, случившаяся в партии, с тем образом-целью, который выбирался намеренно ещё в дебютной фазе развития.

3.  $SK\ рез. = [Q / (\Sigma X_1 / n)] \times [ (ОПи - ОПэ + 1) \times (\Delta ОП + 1) ]$ , где

$\Sigma X_1$  — сумма % уверенности в правильном выборе своих ходов в границах «шага»; (если есть необходимость уточнить, что такое «шаг» в шахматной партии, то это — *Совокупность ходов (своих и противника) до наступления некой стабиль-*

ной, трудно прогнозируемой в дальнейшем плане развития, ситуации (например, достижение **табии** — ситуации окончания теоретически разработанного дебюта; перехода к некоему упрощению позиции после серии разменов фигур и пешек в миттельшпиле; совокупность ходов от предыдущего «шага» в миттельшпиле до стабильного положения начинающегося эндшпиля и т. п.).

*n* — количество ходов в рассматриваемом «шаге».

**ОПи** — оценка получившейся позиции самим испытуемым.

**ОПэ** — оценка той же позиции экспертами (в группу экспертов в данном случае могут входить как сам тренер, так и присутствующие на разборе партии шахматисты, имеющие спортивный уровень выше, чем игравший данную партию испытуемый).

Здесь придётся сделать некоторое пояснение. В нашем эксперименте, длившемся около 3-х лет, приняли участие 48 шахматистов различного уровня спортивного мастерства, однако, после реконструкции, а затем и окончательной ликвидации Проблемной НИЛаборатории на базе Академии им. П. Ф. Лесгафта в середине — конце 90-х годов, работа в данном направлении была временно приостановлена. Однако это совсем не означало полного прекращения экспериментов по моделированию психологических механизмов саморегуляции; в последние годы предпринимаются попытки математического отражения таких узловых функциональных структур саморегуляции как *афферентный синтез* в его завершённой стадии — формировании *концептуальной модели*; механизм прямых и обратных связей в *акцепторе* результата действия; степень энергетических затрат по достижению намеченной изначально — окончательного варианта *образа — цели*. Естественно, для осуществления намеченного потребуются весьма значительное количество собранных эмпирических данных, необходимой современной диагностической аппаратуры, а так-

же квалифицированного коллектива специалистов. Тем не менее результаты, которые мы надеемся получить (и которые непременно будут опубликованы в соответствующих научных изданиях) — с лихвой окупят произведённые затраты, так как имеют гораздо более широкое применения во всех сферах промышленного и социально-психологического секторов нашей цивилизации. Во всяком случае перспективность такого направления была уже всем нам видна в самом начале исследований.

#### **4.2. Социально-психологические и психофизиологические особенности, характеризующие группы спортсменов: «шахматисты» и «игровики»**

Мы посчитали нужным включить эту главу — как некое вступление к дискуссии о том, какими же для шахматиста в межсезонный период будут наиболее полезными упражнения, приёмы, методы тренировок. Или может быть — их сочетания?

Не ошибёмся, если напомним читателю одну из самых распространённых претензий к шахматным клубам и секциям со стороны врачей, психотерапевтов, социальных педагогов, да и частенько от самих родителей учащихся в клубах и ДЮСШОР: «А как влияет малая подвижность и многочасовое просиживание за игровым столиком на здоровье и сам процесс физического развития детей младших и средних групп?» По правде сказать — вопрос абсолютно правомерен, и не только для указанной категории учащихся, но и для шахматистов всех возрастов и квалификаций.

Не менее важна для воспитания молодых шахматистов и *социальная* компонента личностного совершенствования. Чего греха таить — мы все прекрасно осознаём, что развитие шахматного спорта идёт в сторону всё большего ужесточения индивидуалистических факторов турнирно-матчевой борьбы,



которые отнюдь не способствуют гармонизации молодого человека и гражданина.

«Социальность должна быть необходимым и достаточным свойством, лежащим в основе принципиально нового и относительно самостоятельного (социологического) уровня организации движения универсума. Что особенно важно для нас, *социальность должна обладать особым мотивирующим импульсом*, заставляющим человека прибегать к ней в своём взаимодействии с объективной реальностью. Это должно быть свойство более универсальное в своём детерминантном потенциале и менее обусловленное границами времени и пространства, чем физические силы и инстинкт. Поэтому *социальный человек* и приобретает «привлекательность» и «власть» над его биологической ипостасью, выводя его на уровень культурного и цивилизованного существования» [Сушков И. Р. Психология взаимоотношений. – М: Акад. Проект Ин-та психологии РАН; Екатеринбург: «Деловая книга». 1999. с. 67]. Нетрудно предположить, что формированию такого личностного новообразования как «социальность» способствуют факторы относительной замкнутости групповых границ, а также развитие способности к рефлексии нового типа — *групповой рефлексии* — дающей возможность члену некой таксономической группы не только анализировать тактико-стратегические события жизненно важного момента, но и *предвидеть* замыслы и действия не только своих товарищей и коллег, но и *своих соперников и конкурентов на поле совместного делопроизводства*. Качество социальности спортсмена-игровика развивается в такой степени, в какой все спортсмены разделяют между собой отношения каждого участника команды к важным для них сторонам жизнедеятельности, и не только в аспекте игрового взаимодействия, но и за пределами его. «Степень разделённости отношений, делающейся очевидной в ходе взаимообмена психологических отношений, непосредственно формирует пси-

хологические границы, внутри которых идут процессы интеграции индивидов, обладающих сходными психологическими отношениями к важным для данной совокупности предметам и явлениям и, следовательно, обладающих сходными моделями поведения, ассоциированными с этим предметами и явлениями. В результате появляется солидарность чувств и переживание человеческого единства внутри границ совокупности и увеличивается ощущение «дистанции» от всех прочих, не входящих в данную совокупность» [там же; с. 69]. В основании такой особенности лежит концепция Джона Тёрнера о самокатегоризации группы и каждой личности, разделяющей со всей группой систему ценностных эталонов, в том числе и «социальной категоризации» [*самой себя и действующей на её основе* — С. О. В.] «Это замечание очень важно для нас в плане подбора методик на самоопределение своих личностных качеств каждым игроком команды и разности такой оценки со среднестатистической оценкой экспертной группой» [*Turner J.* Social Categorization and Self-concept: A social cognitive theory of group behaviour// *Advances in group processes*. London, 1985. P. 77–121; *Turner J. C.*, Oakes P. J. Self-categorization theory and social influence. In P. B. Paulus (Ed.). *The Psychology of group influence*. Hillsdale, N. Y. 1989.: Erlbaum.]. Экспериментально было показано, а в жизни наблюдалось не раз, как группа (в данном случае — футбольная команда) воспринимает свои интересы с более экстремистских позиций, чем отдельно взятые индивиды.

Поэтому становятся более понятными явления «сдвига риска», когда пребывание в группе приводит индивида к принятию более экстремальных решений, по сравнению с принятием решения индивидуально [*Гидденс Э.* Социология — М.: Эдиториал УРСС, 2007. — 632 с.]; [*Bass B.*, *Duntelman G.* Biases in the evaluation of one's own group, its allies, and opponents. *Journal of Conflict Resolution*, 7, 1963. p.16–20]; [*Brewer M.*, *Kram-*

*er M.* The psychology of intergroup attitudes and behavior. Annual Review of Psychology, 36, 1985. p. 219–243]; [*Wortman C., Loftus E., and Marshall M.* Psychology. Mc Gr aw-Hill, Inc. 1992].

#### 4.3. Возникновение новых гибридных шахматных видов спорта.

В последнее время в подготовительном периоде спортсменов-шахматистов всё чаще стали применяться методы гибридного соединения шахмат с другими видами спорта, в основном с теми, которые максимально предполагают задействовать физическую нагрузку на нервно-мышечный аппарат, с целью равномерного распределения *психофизиологических* нагрузок на спортсмена такого необычного и такого интеллект-затратного вида противоборств, как шахматы. Выбор пал почему-то пока только на бокс. Видимо, у основателей этого гибридного вида спорта, который получил название *шахбоксинг*, не на последнем месте были соображения и коммерческого характера: такое чередование соревновательного процесса (шахматная партия за столиком — боксёрский бой на ринге — опять шахматная партия — опять бой) несомненно очень зрелищно и накаляет страсти в зрительном зале всё более и более до самой последней минуты *матча*. Регламентация в таких матчах пока ещё находится на стадии экспериментального «оттачивания», но уже проглядывается совершенно отчётливая тенденция к формированию нового «гибридного» спортсмена-единоборца, который готов довольствоваться средним уровнем подготовки (особенно в шахматах), зато сохранить силы (особенно в боксе), чтобы в финальной стадии показать преимущества эффекта выносливости — как главная цель таких соревнований. Очки начисляются так же, как принято в шахматах и в боксе.

Каковы же цели создания и так упорно проталкиваемого в массы этого гибридного вида спорта? Вот что позиционируют сами уредители:



Единоборцы всегда готовы переключиться с интеллектуального спора на кулачный бой (фотография взята из доступных источников интернета)

«Главной целью шахбокса является обучение людей думать и решать сложные задачи, как в интеллектуальной схватке, так и на ринге. Во время обучения, дети и взрослые изучают шахматы и параллельно обучаются приемам и технике бокса. Такие тренировки помогают развивать умственные и физические способности, учат применять профессиональную технику бокса в спортивных и оборонительных целях. Шах-бокс направлен на развитие:

- умения думать, решать сложные задачи;
- навыков единоборств;
- принципов здорового образа жизни».

[<https://boxing1.ru/vidyi-trenirovok/shahbox/>//Вход 10.04.2021].

И ни слова (обратите внимание) — о формировании некой коллективной ответственности; о повышении нервно-психи-

ческой пластичности для жизни в обществе; о выработке навыков стресс-устойчивости в ситуациях конфликта и т. п. Мы совсем не против любого сочетания интеллектуального соревнования с нервно-эмоциональным разрядом в каком-либо силовом и психомоторном контрсоревновании. Но создается впечатление, что в представленном гибридном виде спорта усиленно воспитывается некий гордый одиночка, не считающийся ни с кем вокруг, а только с самим собой-любимым; а в случае неудачи доказать своё превосходство в интеллектуальном бою — можно с усиленной долей мотивации доказать своё превосходство над соперником в бою кулачным! Вы можете себе представить, что произойдёт с уже сформировавшимся на этом поприще спортсменом, если его постигнет катастрофа и позор поражения приведёт его к страшной депрессии? (психологи нас поймут). И поддержать его некому! Разговориться, пооткровенничать тоже не с кем — кругом одни «враги»!

Хотим поделиться, в связи с вышесказанным, опытом тренерско-преподавательской деятельности одного из авторов в далёких уже 80-х годах прошлого столетия.

В одной из ведущих в городе на Западе Казахстана Детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) № 1, усилиями талантливого руководителя Виталия Константиновича Астафьева и решивших поддержать его идею работников ГорОНО, кроме специализированных секций по гребле на байдарках и каноэ (а Станция располагалась в живописном месте на берегу одного из притоков реки Урал, в Парке отдыха горожан, имеющего всю необходимую инфраструктуру как для проведения многодневных соревнований, так и для поддержания спортивного режима в течение всего года, открыть на базе ДЮСШ № 1 ещё и шахматную секцию. Детям, решившим освоить хитросплетения шахматной теории и приобщиться к перипетиям шахматной борьбы, совсем не обязательно было ехать на окраину города из самых разных уголков большого города. Препо-

давание шахмат само пришло к ним: на базе Средней общеобразовательной школы того же района был открыт *шахматный класс*, начиная работу с 4 класса. Так, 10-летние ребята и девчата, кроме утверждённых общих дисциплин, стали изучать шахматы по Программам, рекомендованным Спорткомитетом СССР в соответствии с требованиями Общеобразовательных критериев школы. Работа шахматных тренеров-преподавателей проходила каждый день, 5 раз в неделю. За несколько лет работы было подготовлено немало талантливых спортсменов- шахматистов III, II и даже I разрядов. В конце учебного года учащиеся сдавали зачёты и экзамены по теории шахмат и по практике ведения турнирной борьбы.

Но самое интересное начиналось летом. На базе ДЮСШ №1 открывался спортивно-оздоровительный лагерь для воспитанников всех секций спортивной школы. Воспитанники собирались рано утром в назначенных местах города и тренер своей секции приводил их на место расположения лагеря. Как отмечалось — это был Парк культуры и отдыха, с прекрасно оборудованными тренажёрами, с беседками и развлекательными аттракционами. На спортивной базе по-прежнему работали секционные учебные мероприятия: гребцы на байдарках и каноэ проводили назначенное время в тренировочном цикле, и шахматисты в специально оборудованном зале изучали основы теории шахматной борьбы на магнитных демонстрационных досках, после чего занятия заканчивались лёгкими турнирами или товарищескими партиями без регламента времени. После этого учащихся встречал расположенный на территории Парка ресторан-кафе, который по Договору с Гор.Комитетом по физической культуре и спорту готовило для ребят прекрасные обеды; а после них воспитанники имели возможность побродить по Парку или просто отдохнуть в тени деревьев. Мудрый директор ДЮСШ разрешил учащимся разных секций посещать занятия друг друга: гребцы имели возможность

поиграть с «профессионалами» — шахматистами, а некоторые из представителей интеллектуальных единоборств — могли попробовать себя на байдарке или каноэ (на мелководье и в присутствии старших воспитанников секции).

И вот тут начиналось интереснейшее экспериментальное действо: был объявлен чемпионат Лагеря по футболу. Создалось несколько команд гребцов и одна команда шахматистов. Вне конкурса в борьбе участвовала и «сборная тренеров-преподавателей ДЮСШ» (разумеется, не в полном составе по сравнению с остальными командами и соблюдавшая все меры предосторожности, чтобы не нанести травмы своим воспитанникам). Цель введения в бой сборной тренеров — продемонстрировать юным спортсменам основы дриблинга, приёмы тактических и стратегических перестановок в течение матча, показать преимущества коллективного взаимодействия в команде. В составе жюри присутствовали опытные тренеры, организационно соблюдавшие все правила проведения турнира и постоянного внесения корректив в турнирную таблицу.

Индивидуальная и командная подготовка к каждому матчу проводилась внутри каждой секции. Матчи проходили на зелёной поляне, приготовленной соответствующей разметкой и привезёнными воротами специально для такого турнира. Нашим шахматистам было дано единственное указание: при полной свободе самопроявления себя на поле (а индивидуальное мастерство всячески поощрялось), необходимо было сохранять динамическую самозаменяемость на линиях атака-нападение (если защитник правого фланга пошёл в успешный прорыв на ворота соперника, то нападающий того же фланга обязан временно переместиться назад, на его место). Излишне было говорить, какие страсти разворачивались на футбольном поле, какие эмоции болельщиков гремели на всю округу! После сыгранного матча судья констатировал результат, а внимательное жюри отмечало лучших игроков каждой из команд. На вечер-





На фото: футбольная команда шахматистов — чемпионы турнира ДЮСШ № 1 города Уральска 1987 года (тренер-преподаватель — Самороднов О. В.)

ней линейке фамилии таких игроков озвучивались и дарились скромные сувениры.

Я, как тренер-преподаватель, должен констатировать, что такой симбиоз интеллектуального единоборства и коллективного психомоторного задействования в борьбе даёт наилучшие результаты: наши воспитанники преобразались буквально «на глазах»: они выросли, становились солидными и в общении друг с другом уже не позволяли себе прежних детских шалостей. Кроме того, отчётливо было видно, как у них формируется диалектический склад мышления: за игровой доской они приобретали некий новый импульс, открывали для себя новые тактические и психологические возможности.



Они (по их признанию) как бы прокручивали в мыслях «командную футбольную борьбу» в шахматной партии, в то время как на поле выдавали тактические финты и передвижения — явно из арсенала шахматных фигур на игровой доске.

Три года подряд команда шахматистов «Снежный барс» (название они придумали сами — методом коллективного решения) занимала первое место по футболу. На фотографии последнего лета (1987 год) запечатлён состав шахматно-футбольной команды победителей — перед моим переездом в Ленинград, где учёба в Аспирантуре Академии им. П. Ф. Лесгафта временно заставила меня отставить в сторону все преподавательские обязательства.

Так чем же функционально отличаются представители «типичной» группы игроков, спортивные затраты которых базируются на больших физических нагрузках, от представителей «типичных» интеллектуалов, расходующих свою энергию на интеллектуальное решение важнейших игровых задач, плюс на рефлексивные действия слежения за своим соперником?

Нами были проведены комплексные исследования в этом плане, выявившие крайне ценные особенности этих двух типов спортивной борьбы.

#### **4.4. Особенности внутригрупповых корреляционных связей психомоторики и интеллекта.**

Ведущими в комплексе показателей, характеризующих личностные особенности являются личностная тревожность и показатель уровня интеллекта *IQ*. Личностная тревожность (*RX2* — по Ч. Спилбергеру — Ю. Ханину) характеризует устойчивую склонность индивида воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность ведёт к эмоциональному напряжению, немотивированному беспокойству, нервозности. Очень высокое состояние тревоги вызывает нарушение внимания

и тонкой координации движений. При многократном повторении (и закреплении) таких типовых реакций возникает стойкое интегративное образование — *личностная тревожность* — фактор, не только сам являющийся неким психофункциональным фоном для протекания различных жизненных функций в процессе определённой деятельности человека, но и непосредственно влияющий на характер самого процесса выполнения такой деятельности, что неоднократно было экспериментально доказано на материале спортивной психологии.

Показатель уровня интеллекта *IQ* — как критерий уровня компетентности личности в той или иной предметной области деятельности, которую можно измерить в контексте её интересов и ценностей (*J. C. Raven*). Легко убедиться в том, что данная характеристика отражает интегральность взгляда на проблематику решения жизненных задач личностью, подразумевая включение в эти процессы таких характеристик как: проницательность, сообразительность, изобретательность, адаптивность, осведомлённость, компетентность и др. Включение этих двух личностных параметров в батарею комплексных исследований мы посчитали обоснованным с точки зрения выполняемой ими роли — как системообразующих факторов, с высокой «весовой» степенью влияющих на формирование различных системных блоков жизнеобеспечения у рассматриваемых нами испытуемых. Поэтому характер связи этих классических характеристик личностного профиля с другими психологическими показателями анализировалась для всех исследуемых контингентов.

Приступая к расчётам математической статистики, нас, в первую очередь интересовало — имеются ли взаимосвязи между интеллектуальной сферой спортсменов и их показателями тонкой моторики? Как, на основе данных сориентироваться тренерам игровых видов спорта или интеллектуаль-

ных единоборств в плане внесения необходимых корректив в учебно-тренировочный процесс, если для этого есть необходимость? А также отметить наиболее интересные корреляции среди самих психомоторных характеристик.

ТАБЛИЦА 14

*Корреляционные взаимосвязи показателей тонкой психомоторики между собой и с коэффициентом интеллекта IQ в группах «Шахматистов» и «Игровиков» (внутри блока «успешных и адаптированных») \**

| Параметры               | шахматисты                    |                                            | игровики                      |                                            |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
|                         | Spearman-<br>коэффициент<br>R | Уро-<br>вень<br>значи-<br>мости<br>p-level | Spearman-<br>коэффициент<br>R | Уро-<br>вень<br>значи-<br>мости<br>p-level |
| IQ & RDO<br>dispers     | — 0,273                       | 0,107                                      | — 0,254                       | 0,054                                      |
| IQ & RDO<br>zap/oper    | — 0,192                       | 0,261                                      | — 0,232                       | 0,080                                      |
| IQ & PSR<br>sredn       | 0,179                         | 0,296                                      | <b>0,361</b>                  | <b>0,005</b>                               |
| IQ & Tepping<br>Sum     | 0,166                         | 0,332                                      | <b>0,426</b>                  | <b>0,001</b>                               |
| IQ & Tepping<br>Sum PmD | 0,071                         | — 0,235                                    | — 0,235                       | 0,076                                      |
| IQ & KCSM<br>sredn      |                               |                                            | <b>0,275</b>                  | <b>0,036</b>                               |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|                                   |                |              |                |              |
|-----------------------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|
| IQ & KCRM<br>m KCSM               | — <b>0,356</b> | <b>0,033</b> | — 0,187        | 0,159        |
| IQ & Gradus                       |                |              | — <b>0,260</b> | <b>0,049</b> |
| RDO tochn &<br>RDO tochn<br>PmD   |                |              | — <b>0,461</b> | <b>0,000</b> |
| RDO tochn &<br>RDO dispers        | — <b>0,698</b> | <b>0,000</b> | — <b>0,528</b> | <b>0,000</b> |
| RDO tochn<br>& RDO<br>zap/oper    |                |              | — <b>0,261</b> | <b>0,014</b> |
| RDO tochn &<br>PSR sredn          | — <b>0,331</b> | <b>0,048</b> | — <b>0,243</b> | <b>0,022</b> |
| RDO tochn &<br>Tepping Sum        | <b>0,590</b>   | <b>0,000</b> | <b>0,264</b>   | <b>0,013</b> |
| RDO tochn<br>PmD & RDO<br>tochn   |                |              | — <b>0,461</b> | <b>0,000</b> |
| RDO dispers<br>& RDO<br>zap/oper  |                |              | <b>0,348</b>   | <b>0,001</b> |
| RDO dispers<br>& PSR sredn        | <b>0,499</b>   | <b>0,002</b> | <b>0,371</b>   | <b>0,000</b> |
| RDO dispers<br>& PSR sredn<br>PmD |                |              | — <b>0,287</b> | <b>0,007</b> |

*Глава четвертая*  
 БУДУЩЕЕ  
 ШАХМАТНОГО СПОРТА

|                                  |         |       |         |       |
|----------------------------------|---------|-------|---------|-------|
| RDO dispers<br>& Tepping<br>Sum  | — 0,530 | 0,001 | — 0,357 | 0,001 |
| RDO dispers<br>& KCSM<br>sredn   | — 0,360 | 0,031 | — 0,226 | 0,035 |
| RDO<br>zap/oper &<br>PSR sredn   |         |       | 0,252   | 0,018 |
| RDO<br>zap/oper &<br>Tepping Sum | — 0,373 | 0,025 | — 0,338 | 0,001 |
| RDO<br>zap/oper &<br>Tepp 4n-1n  | — 0,341 | 0,042 |         |       |
| PSR sredn &<br>Tepping Sum       | — 0,608 | 0,000 | — 0,413 | 0,000 |
| PSR sredn &<br>KCSM sredn        |         |       | — 0,272 | 0,010 |
| PSR sredn &<br>KCSM disp         | 0,463   | 0,004 |         |       |
| PSR sredn &<br>KCRM sredn        |         |       | — 0,239 | 0,025 |
| PSR sredn &<br>Gradus            |         |       | 0,296   | 0,009 |

*Олег Самороднов*  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ  
ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

|                                          |                |              |                |              |
|------------------------------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|
| PSR sredn<br>PmD &<br>Tepping Sum        |                |              | <b>0,341</b>   | <b>0,001</b> |
| PSR sredn<br>PmD &<br>Tepping Sum<br>PmD | <b>— 0,591</b> | <b>0,000</b> |                |              |
| Tepping Sum<br>& Tepping<br>Sum PmD      |                |              | <b>— 0,240</b> | <b>0,024</b> |
| KCSM sredn<br>& KCRM<br>sredn            | <b>0,627</b>   | <b>0,000</b> | <b>0,306</b>   | <b>0,004</b> |
| KCSM sredn<br>& KCRM m<br>KCSM           |                |              | <b>— 0,504</b> | <b>0,000</b> |
| KCRM sredn<br>& KCRM m<br>KCSM           | <b>0,448</b>   | <b>0,006</b> | <b>0,599</b>   | <b>0,000</b> |
| KCSM disp &<br>KCRM sredn                |                |              | 0,228          | 0,033        |
| KCRM sredn<br>& Gradus                   | 0,359          | 0,032        |                |              |
| KCRM m<br>KCSM &<br>Gradus               | <b>— 0,411</b> | <b>0,013</b> |                |              |

*\*Для интерпретации данных в таблице брались только те показатели, которые представляют интерес в контек-*

*сте разрабатываемой нами темы. Все значимые корреляции (начиная с уровня  $p=0,01$ ) отмечены жирным шрифтом и наклоном в правую сторону.*

Как видно с первых строк расчётной таблицы, только интеллект игроков имеет функциональные взаимовлияния между показателями ***IQ*** и некоторыми параметрами психомоторики: так, простая сенсомоторная реакция (***PSR sredn***) у наиболее «продвинутых» футболистов несколько «замедленна», что совершенно оправдано в условиях острых моментов у ворот (своих или соперника); как часто мы наблюдаем, что защитник, забивая гол в собственные ворота, совершенно не контролирует в этот момент свою тонкую психомоторную чувствительность, рефлекторно подставляя части своего корпуса (или конечности) под удар соперника, срезая мяч в собственные ворота или «добиваясь» пенальти в свои ворота (при  $p=0,05$ ), а прямая взаимосвязь ***IQ*** с показателем суммарной величины в теппинг-тесте (***Tepping Sum***), (при  $p=0,01$ ) говорит о большей психофункциональной выносливости в конкретном игровом эпизоде у более интеллектуальных футболистов. Влияет уровень ***IQ*** и на более тонкие различия игровых деталей в их «реверберационных» (если так можно выразиться) повторяющихся эпизодах, что может говорить о наигранности футболистом этих элементов в качестве эталонных в принятии конкретного решения в конкретной ситуации [***IQ & KCSM sredn***] на уровне достоверности  $p<0,05$ . Влияет интеллектуальная пластичность футболистов и на выраженность энерго-информационных потоков (иначе говоря — эмоций), сопровождающих то или иное переживание спортсменом в процессе игровой напряжённости. Об этом всегда свидетельствует повышение температуры ладонной части руки (при хорошем, радостном ощущении ситуации), или понижение температуры при напряжённости,

тревоге, неуверенности [*IQ & Gradus*]. Уровень значимости также при  $p < 0,05$ ). Что любопытно, интеллектуалы-единоборцы ко всем этим показателям в процессе шахматной борьбы оказались весьма «равнодушны». Зафиксирована лишь одна значимая корреляция между уровнем *IQ* и таким параметром как разность между [*KCRM m KCSM*] (достоверность здесь также  $p < 0,05$ ). Специалисты отмечают, что чем выше такая разница, тем гибче нервно-психические переключения с одного эпизода (операции) на другие (что, вроде бы, и подтверждают представленные данные). Однако наши многолетние исследования показали, что параметр, указанный выше, также подчиняется закону Гауссовского распределения. Замечено, что самым оптимальным числом такой разницы является [4,5–5,5 баллов], что подтвердили через много лет переобследования самых «социально адаптированных» спортсменов. Величины выше и ниже этого интервала свидетельствуют, скорее, о недостаточно сформированном механизме синергетических связей в нейро-психомоторном взаимодействии спортсмена в конкретных игровых ситуациях.

А каким образом взаимосвязаны между собой механизмы самих психомоторных свойств спортсменов двух прямо противоположных в функциональном положении групп? Особого интереса заслуживают следующие обратные корреляции: чем выше степень точности в методике *RDO tochn*, тем выше процесс торможения над возбуждением во время матча (это зафиксировано только у игроков и соответствует данным полимиографии Ю. В. Высочина, подтверждая важность высокой скорости произвольного расслабления мышц (СПР) в ходе игры [49]. Причём и у нас степень достоверности различий между величинами *RDO tochn* и соотношением запаздывания или опережения в фиксировании бегающего шарика в методике РДО [*RDO tochn & RDO zap/oper*], отражение соотношения возбуждения и торможения в ЦНС



так же как и связь с величиной дисперсии в *RDO*: чем выше точность, тем меньше величина разброса [*RDO tochn & RDO dispers*] при очень высокой степени достоверности  $p < 0,001$ . Так же обратная корреляция наблюдается между показателями [*RDO tochn & PSR sredn*], в обеих группах, правда уже степень достоверности различий была меньше ( $p < 0,05$ ). Но тем не менее — чем выше точность в (*RDO tochn*), тем более замедленная реакция на сенсомоторный сигнал, что совершенно оправдано в рассматриваемых видах спорта, иначе обстоит дело у теннисистов и особенно в пинг-понге, где точность и быстрота реагирования на ответ соперника связаны непосредственным прямым механизмом синергии. Такой вывод косвенно подтверждается и у нас: у игроков отмечена прямая взаимосвязь между высокой степенью преобладания возбуждения и среднегрупповой величиной *PSR sredn* [*RDO zap/oper & PSR sredn*] при  $p < 0,05$ . И здесь работает принцип «золотой середины» Гауссовского распределения: простая сенсомоторная реакция на световой сигнал будет оптимальной при оптимальном же соотношении возбуждения и торможения в ЦНС! Любое отклонение такого соотношения грозит срывом всей синергии взаимосвязей в процессе спортивной деятельности. А чем сильнее преобладание возбуждения над торможением, тем отчётливее спортсмен истощается в каждом конкретном игровом моменте [*RDO zap/oper & Tepping Sum*], причём это — в обеих группах и с достаточно высокой степенью достоверности различий.

Зато достаточно неожиданной оказалась прямая корреляционная зависимость (в обеих группах) между величиной точности в РДО и суммарного показателя в теппинг-тесте, отражающем, как сказано было выше, степень истощаемости в процессуальном плане максимальной нагрузки за короткое время [*RDO tochn & Tepping Sum*], причём с довольно высокой степенью достоверности. Значит, напрягая себя в точной

«стрельбе» по мишеням, совсем не обязательно тратить нервно-психическую энергию до уровня истощаемости!

Очень любопытной в плане научной методологии оказалась следующая обратная корреляция: чем выше дисперсия (разброс) данных в выполнении 20 попыток (*RDOdispers*), тем быстрее сливаются вибрирующие стимулы в глазах испытуемого, и он раньше времени фиксирует клавишу, не замечая продолжения дискретности мигания лампочки [*RDO dispers & KCSM sredn*], хотя уровень достоверности различий и не очень высок.

А вот чем быстрее спортсмен реагирует на сигнал — *PSR sredn*, тем, оказывается, отчётливее наступает истощаемость в ЦНС по данным теппинг-теста [*PSR sredn & Tepping Sum*], причём в обеих группах такая обратная зависимость очень отчётлива и на очень высоком уровне достоверности. Значит, сосредоточенность на ожидании появления сигнала для его быстрой фиксации гораздо более энергозатратный механизм для ЦНС, чем точная фиксация движущегося шарика в назначенном секторе в методике *RDO*. Косвенно такой вывод подтверждается и при сравнении [*PSR sredn & KCSM sredn*]: чем выше показатель быстрой реакции на сигнал извне, тем продолжительнее затягивается долгое различение мелькающих, дискретных сигналов (как, например, при сильном автомобильном движении по скоростной трассе, особенно в туннеле), правда такая обратная зависимость (при уровне  $p=0,01$ ) зафиксирована только в группе игроков. Шахматистам не свойственна эта очень ценная в практической жизнедеятельности черта, или у них просто малая чувствительность к такого рода ситуациям. Зато у шахматистов — имеется прямая корреляция [*PSR sredn & KCSM disp*]: чем хуже (замедленнее) они реагируют на импульс, чтобы быстрее зафиксировать нужную клавишу, тем выше у таких испытуемых разброс (дисперсия) показателей в методике *KCSM* (при  $p=0,004$  — достаточно высокий уровень достоверности). Эта взаимосвязь позд-

него реагирования на световой сигнал и разброса показателей в попытках фиксации прекращающегося мигания и наступления момента слияния их в отдельный световой поток — может быть объяснена с некоторым нарушением прямых и обратных связей в лобном отделе коры головного мозга, что негативно отражается на функциональности всей ЦНС.

А в каких же взаимоотношениях находятся механизмы удачного фиксирования ЦНС испытуемого мелькающих сигналов прямого ускорения до полного их слияния (*KCSM*) и наоборот — от сплошного потока света до фиксации самого первого мигания лампочек в потенциометре (*KCRM*). Показатель корреляции параметра [*KCSM sredn & KCRM sredn*] в обеих группах имеет прямую зависимость, причём с довольно высокими степенями достоверности. Это является подтверждением сказанного выше в теоретическом обзоре применяемых нами методик, что данные параметры — не являются антагонистами, и за их работу отвечают совсем разные констелляции (взаимные функциональные сочетания — *С. О. В.*) центров возбуждения и торможения в ЦНС. На этом основании можно интерпретировать и все остальные табличные результаты взаимодействия этих феноменов, ещё до конца не исследованных полностью; осталось только отметить самые последние в представленной таблице варианты: здесь показаны корреляции отмеченных параметров с показателем температуры ладонной части руки (*Gradus*), являющийся индикатором психоэмоционального состояния человека, сопровождающим данное конкретное действие этим человеком. Расшифруем обратную корреляцию [*KCRM sredn & Gradus*]: Чем ниже температура поверхности кожи ладони руки (признак тревоги, страха, напряжения), тем выше цифра в методике *KCRM*, то есть при высокой тревожности спортсмен лучше и раньше распознаёт в сплошном световом потоке начальную фазу мигания светодиодов, чем это сможет среднестатистический гражда-

нин, не занимающийся активно интеллектуальными единоборствами [при  $p < 0,05$ ]. Казалось бы, очень хороший настрой для выполнения таких видов деятельности, как раннее распознавание дискретного импульсного потока частиц в технических приборах или в работе диспетчеров авиа, железнодорожных и служб метростроя, или операторов металлургического производства и т. п. Однако такое однобокое понимание обнаруженной закономерности опять может подловить исследователя в некую методологическую «ловушку», о чём и говорит следующий случай. Рассмотрим последнюю представленную в таблице корреляцию [*KCRM m KCSM & Gradus*] (коэффициенты корреляции  $R$  — со знаком минус, значит здесь — опять обратная зависимость). Итак, чем выше разность величин между тем, что испытуемый очень долго видит процесс мельканий лампочки и между тем, что он же слишком рано фиксирует начало субъективного видения прекращения мигания и слияния его в единый поток, тем ниже температура ладони руки. Такое и в самом деле может быть связано с высокой степенью напряжённости, тревоги, страха, неуверенности и тому подобными эмоциональными состояниями. (При уровне достоверности различий  $p < 0,05$ ).

Кстати отметить, что две последние корреляции выявлены только у группы шахматистов; а забегая вперёд, отметим, что среднегрупповой показатель личностной тревожности *RX2* у представителей интеллектуальных единоборств значительно выше, чем в группе игроков. Поэтому оказалось, что наиболее успешными и социально адаптированными из шахматистов (что выяснилось через 20 лет в специальном исследовании) — всегда были те, кто совмещал напряжённую умственную деятельность с подвижными физическими упражнениями (велоспорт, плавание, футбол, обязательная утренняя гимнастика), а среди высокоадаптированных и успешных футболистов были те из них, которые всегда (пусть и на любии-

тельском уровне) интересовались интеллектуальными играми (го, рэндзю, шахматы, стоклеточные шашки). У тех же из них, кто отказался от такого гармоничного совмещения различных по своей специфике спортивных видов деятельности, в дальнейшем были обнаружены ранние проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной системами, или с ранним перебором в наращивании веса тела. Какие же выводы можно сделать по этим первым исследованиям корреляционных связей в группе «социально адаптированные и успешные»:

*1. Наиболее предпочтительным режимом развития спортивных качеств в молодости является режим сочетания индивидуальной работы с социально-командным взаимодействием, что гармонизирует распределения ответственности по разным блокам локуса контроля и сохраняет оптимальный уровень личностной тревожности.*

*2. Оказалось, что интеллектуальные потенциалы спортсменов отнюдь не пассивно оторваны от психомоторики, а вносят свои коррективы в те или иные важные характеристики двигательных качеств спортсмена.*

*3. Наиболее полной и приближённой к истинной будет оценка психофункциональных качеств спортсмена не по отдельным показателям, а только в интегральном взаимовлиянии многих важных звеньев саморегуляции с ориентировкой на успешность выполнения основной жизненной функции.*

Связь и взаимовлияние интеллектуальной и психомоторной сфер жизнедеятельности очень важна при формировании целостной личности ещё в раннем детстве, и упущение одного из сензитивных (наиболее чувствительных к определённого вида сигналам к росту и развитию — С. О. В.) периодов благоприятного развития упомянутых сфер жизнеобеспечения влечёт за собой впоследствии ряд крайне нежелательных от-

клонений в системном развитии индивида и личности. Поэтому так важно проанализировать (как с точки зрения общеметодологической, так и в плане практического учёта — психокоррекционного, педагогического, медицинского) особенности таких взаимовлияний на различных группах социального условно-таксономического обособления. В нашем случае рассмотрены особенности структурно-функциональных связей параметров различных уровней жизнеобеспечения в двух группах спортсменов через призму успешной социальной адаптации. Первую группу составили представители игровых видов спорта (футбол) — 109 чел; и интеллектуальных единоборств (шахматы) — 43 чел.

**Нашей задачей** было выяснить, каковы же особенности структурно-функциональных связей в этих двух группах в сравнительном аспекте, проанализировать сильные и слабые «звенья» в корреляционных плеядах двух групп и сформировать соответствующие рекомендации как самим спортсменам, ещё только начинающим свою спортивную карьеру, так и их тренерам, педагогам и всем, так или иначе имеющим отношение к спортивной педагогике.

Ниже — представлены сравнительные схемы «корреляционных плеяд» этих двух групп, наглядно демонстрирующих особенности интеллектуальных взаимодействий с параметрами тонкой моторики молодых спортсменов.

При сравнительном анализе структур корреляционных плеяд в рассматриваемых группах испытуемых, бросается в глаза значительное влияние параметра *IQ* на множество типологических и особенно — психомоторных параметров — у шахматистов, в отличие от игровиков, у которых выявлены лишь 3 значимые корреляции: уровень интеллекта влияет на [*Er* — эргичность — потребность к расширению навыков операционального плана,  $p < 0,05$ ], а также на [*T* — темп — скорость нервно-психических механизмов в предметной сфере деятельности, при  $p < 0,05$ ]. Прямая связь с параметром [*Emoz* — эмо-

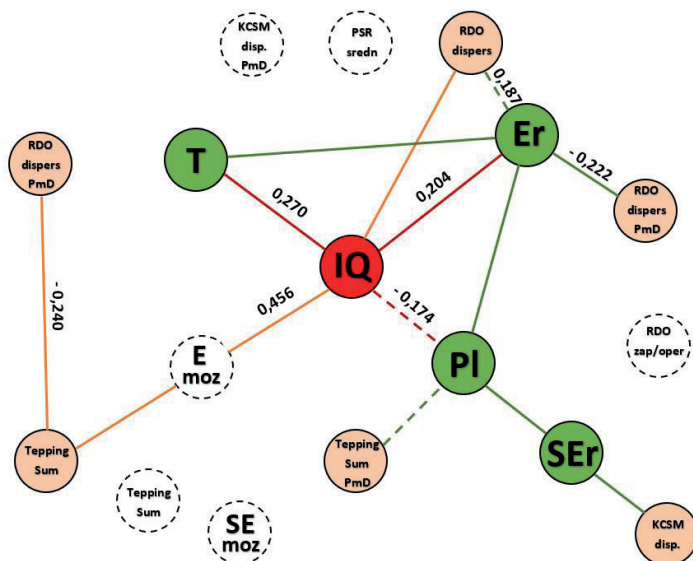


Рис. 24. Корреляционные плеяды в группе спортсменов- «Игровиков» (футбол) с системообразующим фактором «уровень интеллекта» (IQ)

циональная чувствительность к неудачам в предметной сфере, при  $p < 0,01$ ] скорее сигнализирует о том, что выполнение своего игрового амплуа на футбольном поле целесообразнее выполнять на автоматически выработанном алгоритме коллективного взаимодействия; подключение осмысленных актов в принятии решений связано с ростом эмоциональной чувствительности к возможным неудачам, что отрицательно влияет на рост спортивного мастерства представителей игровых видов спорта. У представителей интеллектуальных единоборств прямых связей *IQ* с *Er* и *T* – не фиксируется (с последним — лишь тенденция, как и с величиной *PI*). Зато отмечено гораздо больше прямых влияний интеллекта на параметры психомоторного статуса. Так, высокий уровень *IQ* напря-

мую определяет суммарный уровень теппинг-теста как проекцию психоэнергетического потенциала спортсмена [*Tepping Sum*] (исх.) при  $p < 0,05$ ; имеет обратную взаимосвязь с ростом суммарной величины теппинг-теста после нагрузки [*Tepping Sum PmD*] ( $p < 0,05$ ); чем выше интеллект, тем выше сосредоточенность внимания в плане исходной готовности слежения за движущимся объектом (у шахматиста — динамикой передвижения фигур при расчёте вариантов) [*RDO dispers*] (исх.) — при  $p < 0,01$ , однако — по всем правилам акмеосинергетических законов оптимума — через величину Т — осуществляется прямое воздействие на рост дисперсии в [*RDO disp PmD*] — следствие расслабления контрольной функции внимания и включение РМСЗ в акценторе результата действия по прошествии некоторого времени напряжённой спортивной борьбы — единоборства личностей! (при  $p < 0,01$ ). Кроме того, оказалось, что интеллект определяет и другие параметры психомоторного статуса: чем выше IQ, тем лучше скорость в [*PSRsredn*] ( $p < 0,02$ ); а также активизирует способность к стабильно фиксированному (в течение длительного времени) видению момента прекращения мигания лампочки в [*KCSM disp PmD*] (при  $p < 0,01$ ). Но особенно важно подчеркнуть, что именно интеллект определяет исходное соотношение возбуждения/торможения нервно-психических процессов по данным методики РДО [*RDO zap/oper*] (исх.), т. е. чем выше интеллект, тем меньшее преобладание симпато-адреналового воздействия на жизнедеятельность организма (по сравнению с парасимпатическим) — гарантирует длительную стабильность нервно-психического оптимума спортсмена. Но именно здесь и кроется некая «гомеостатическая» ловушка: оторванность психомоторной сферы от психоэмоционального фактора регуляции и жёсткая подчинённость её сфере интеллекта грозит непредсказуемыми срывами (в виде возможных сосудистых нарушений головного мозга, повышения внутричереп-



ного давления или естественного снижения с годами функционального потенциала самого интеллекта), как в самой сфере нервно-психического регулирования (известно немало случаев тяжёлых психических расстройств среди известных гроссмейстеров мира), так и в психомоторной сфере (рост дискоординации движений, падение контроля за внезапными двигательными реакциями и прочее [Самороднов О. В., Макаров Е. В., 2011.]; [Шипицина Л. М., 2002]).

Что касается влияния интеллекта у игроков на развитие психомоторных качеств, то здесь обнаруживается только опосредованная связь: через влияние *Er* на исходный уровень дисперсии в *RDO* (при  $p < 0,05$ ), т. е. возрастание сосредоточенности внимания на динамические перемещения «объектов» на футбольном поле является весьма важным качеством квалифицированного футболиста, при условии имеющегося у него высокого показателя *Er*! А через высокую пластичность интеллект косвенно влияет на возрастание суммарной величины тепшинг-теста (*Tepping Sum*) в результате процессуальной напряжённости в матче, что так же очень важно в плане выносливости игрока на поле в течение игрового времени. В структуре корреляционной плеяды интеллекта – как системообразующего фактора у игроков — необходимо признать отсутствие связей *IQ* с механизмами [*PSR*], [*KCSM*], как и с исходным уровнем нервно-психического энергетического напряжения [*Tepping Sum*] и соотношением возбуждения/торможения по данным методики [*RDO zap/oper*]. Интегративный анализ данных с результатами социальной адаптации подсказывает, что отсутствие таких связей у игроков не является актуальным в профессиональном плане, однако некоторые исследователи считают, что «отдавая на откуп» почти целиком всю психомоторную сферу эмоциональному аспекту саморегуляции, футболист многое теряет в плане интеллектуального осмысления и эмпатийности своих собственных динами-

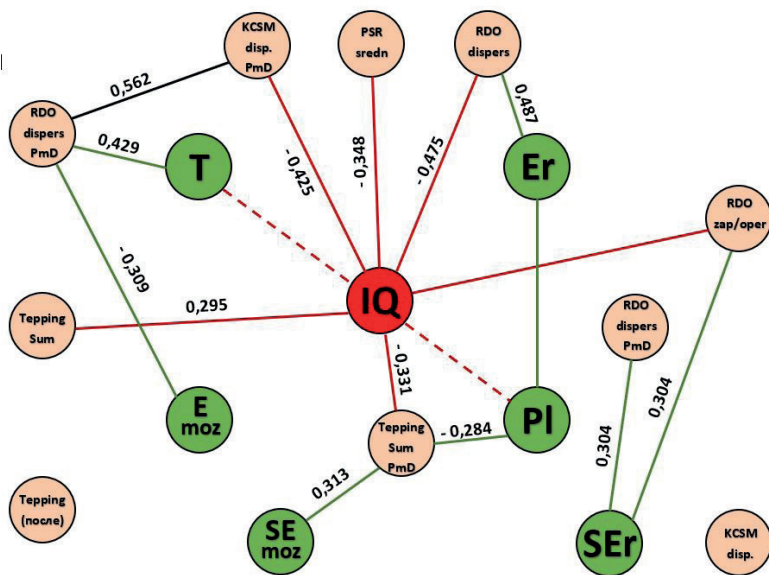


Рис. 25. Корреляционные плеяды в группе спортсменов-«Шахматистов» с системообразующим фактором- интеллект (IQ)

ческих состояний в процессе напряжённой борьбы, что часто ведёт к искажённым оценкам перспектив и прогнозов на будущее (как в операциональном смысле, так и в общежитейском понимании) своей собственной жизнедеятельности.

Поэтому самосовершенствование представителей игровых видов спорта видится в освоении ими упражнений на релаксацию нервно-мышечного аппарата с элементами глубинного анаэробного дыхания с целью включения релаксационного механизма срочной защиты (РМСЗ) — как препятствия перенапряжению и осмысления границ допустимого эмоционального оптимума [Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П., Чуев В. А., Гордеев Ю. В., 2003]; [Чуев В. А., 2004]. А реальные предпосылки к таким срывам имеются. Ведь к тем 30% игроков,

оказавшимся «за бортом» успешной социальной адаптации, относятся лица, не сумевшие адекватно оценить свои возможности на перспективу, и, ожидая «вечной молодости» в своей спортивной форме, так и не сумели смириться с фактом постепенной утраты навыков, характерных для них ещё со времён успешной спортивной юности. Они вынуждены были постепенно прибегать к стимулирующим препаратам, что окончательно разрушило их будущее.

Если у игроков психодвигательная сфера регулируется (уже на подсознательном уровне) эмоциональной сферой, так как эталоны тонкой моторики, образовавшиеся в раннем детстве, позволяют спортсмену не прилагать каждый раз перед двигательным действием интеллектуально-волевых усилий, то у спортсменов интеллектуальных единоборств такие навыки психомоторной сферы почти полностью контролируются интеллектом (рис.25).

#### **4.5. Ещё раз об индивидуальном спортивном режиме и о важности его соблюдения.**

История шахматного движения оставила нам много любопытного в плане поддержания индивидуальной спортивной формы выдающихся гроссмейстеров и мастеров. Приведённый нами пример из практики Михаила Ботвинника может лишь служить хорошим примером успешной компенсаторной работы над генетически слабой пластичностью нервно-психических процессов, которой обладают достаточное количество выдающихся спортсменов. В своё время и сам гениальный Александр Алехин, иронизируя над своей «гениальностью», называл себя «трудогай», отдававшего все силы и энергию на изучение теории и постоянные тренировки регуляторного аппарата во время турнирных и матчевых марафонов. А настоящим, природным гением он называл лишь Капабланку, которому все эти способности были даны как «генетический» дар;

и все мы знаем, что Х. Р. Капабланка совершенно не заботился о сохранении своего спортивного режима. Видимо, безмятежные ночные кутежи и карточные баталии в ночных клубах и ресторанах подкосили его здоровье и явились причиной его ранней кончины в 53 года.

Александр Алехин (особенно после завоевания им титула чемпиона мира в 1927 году) также не показывал образцы самодисциплины, проводя бессонные ночи над анализами сыгранных партий и дебютными системами, при постоянном социальном напряжении нередко позволявшего себе расслабиться знным количеством горячительных напитков. Во время проведения матча с доктором Эйве Алехин несколько раз обращался за помощью к медикам, но так и не смог удержать шахматную корону.

Особая сторона в поддержании спортивной формы принадлежит физической активности спортсмена. Не секрет, что огромные интеллектуальные затраты энергии должны находить свою компенсацию в активном проповедовании физической культуры и спорта. Ещё в 70-е годы тогдашняя чемпионка мира Нона Гаприндашвили сделала откровенное признание, которое наиболее правдоподобно открывает возникающие у шахматистов проблемы. Она отмечала, что шахматистам особенно тяжело именно от того, что они ведут поединок в статичном положении! Как ни странно, но именно это неподвижное сидение особенно изматывает физически. Не случайно шахматисты во время матчей на первенство мира теряют по 6–7 килограммов. А вот что пишут современники о новом чемпионе мира голландском гроссмейстере Максе Эйве: «И в этом смысле преимущество оказалось на стороне голландского гроссмейстера. Он был в отличной форме. Регулярно гулял, занимался боксом, плаванием, не жаловался на плохой сон — напротив, спал спокойно» [*Флор С. М.* Сквозь призму полувека. — М.: Сов.Россия, 1986. С.38].



На снимке: Чемпион мира Гарри Каспаров — на тренировке со своим тренером Иосифом Дорфманом [Взято из книги: Г. К. Каспаров. Два матча — М.: Физкультура и спорт. 1987. — 256 с].

Правда, и А. Алехину удалось взять себя в руки и через 2 года вернуть звание сильнейшего. Однако пребывание в состоянии хронического стресса не могло не сказаться на его здоровье. Как известно, он, как и его предшественник по шахматной короне, тоже ушёл из жизни в 53 года (хотя его загадочная смерть в гостиничном номере до сих пор порождает больше вопросов, чем ответов на них).

В воспоминаниях об их предшественнике — 2-м чемпионе мира Эммануиле Ласкере мы встречаемся с тем, что особого спортивного режима (кроме регулярных прогулок на длительные дистанции) у него не было. Однако большим преимуще-

ством этого всегда спокойного и умеренного во всём единоборца отличали доброжелательный характер и умение очень рационально распределять свои нагрузки, что и было залогом его долголетнего сохранения игрового потенциала. Свои турнирные баталии второй чемпион мира завершил только в 68 лет, демонстрируя вполне зрелую и неувядающую игру.

Отсюда и возникает упрямая необходимость при подготовке каждого шахматиста к соревнованиям не проходить мимо такого аспекта общеспортивной готовности как психология единоборств, психология стресса, психология саморегуляции.

***Общие методолого-педагогические выводы  
по результатам данной главы***

1. Доказана необходимость введения (и регулярного контроля со стороны тренерского состава) в учебно-тренировочный процесс занятия по общефизической подготовке и факультативно (по выбору самого шахматиста) — тренировки по таким видам спорта как настольный теннис, большой теннис, футбол, индивидуальные виды единоборств; из зимних видов спорта — хоккей, лыжные гонки, участие в таких спортивных состязаниях как «штурм «снежной крепости».

2. Для более тонкого и эффективного индивидуального подхода к обучению своих воспитанников тренеру необходимы данные по особенностям личностного, характерологического и психомоторного статусов своих питомцев. Очень большие перспективы ожидают тех из тренеров-преподавателей, кто сумеет адаптировать в своих группах применение такого важного диагностико-рефлектируемого документа как «Бланк-контроль».

3. Очень эффективными являются упражнения по формированию (как можно раньше) навыков саморегуляции и овладению приёмами по сохранению своего индивидуального психофункционального оптимума.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В одной из ранних своих работ выдающийся шахматный психолог и активно выступающий в турнирах международный гроссмейстер Николай Крогиус писал следующее: «Использование шахматистом только методов кабинетной подготовки, стремление „не замечать“ противника — превращают живую партию в своеобразное состязание при переписке с соответствующими психологическими особенностями заочной игры. Не принимая в расчёт личности противника и конкретной психологической обстановки борьбы, такой шахматист значительно обедняет свои возможности» [*Крогиус Н. В.*, 1979. С.80].

Продолжая обсуждение этой актуально звучащей и по сегодняшний день проблемы, от себя хочется добавить важные, на наш взгляд, детали:

Ни в коем случае не ставить перед своими воспитанниками (особенно начинающего разрядного статуса) вопрос о доминировании спортивной компоненты над сохранением оптимального функционального состояния юного спортсмена. Во всяком случае — это соотношение в весовом плане должно быть у каждого из юных шахматистов своё *индивидуальное*. Кто-то из них предрасположен к тому, чтобы именно в шахматном спорте добиться больших успехов, а в шахмат-

ном мире — стать значимым лицом, влияющим не только на спортивную составляющую страны, но и в социальной жизни, в структурах менеджмента, маркетинга и даже в политике; другие же — вполне довольствуются занятиями шахматной теорией и участием в турнирных баталиях, чтобы потом перейти на более перспективные, с их точки зрения, и более привлекательные для них, виды деятельности. Я знал очень хорошего шахматиста, в свои юные годы достигшего уровня крепкого кандидата в мастера, однако потом я неожиданно узнаю, что он перешёл в бильярд и достигает там неплохих результатов, профессионально зарабатывая на этом приличные денежные вознаграждения. Очень своевременным в данном случае звучит тревожное предупреждение Игоря Георгиевича Сухина — старшего научного сотрудника **Института стратегии развития образования Российской академии образования** — о продолжающем превалировать соревновательном аспекте в современных шахматах: *«13 января 2022: Снова и снова приходится возвращаться к одной из самых злободневных тем — каким должен быть школьный курс шахмат. По нашей информации, к январю 2022 года есть только один школьный (и дошкольный) курс шахмат в мире, который исключает спортивную составляющую, и это здоровьесберегающий курс „Шахматы — школе“. Все остальные курсы (почти всегда в завуалированном виде) активно используют спортивный компонент»*.

А вот ещё одно подтверждение высказанного им мнения. В Интернете опубликована заметка **«Магнус Карлсен: „Шахматы — это война, мне хочется отомстить побольнее“**», где нынешний чемпион мира указывает: *«Мне доставляет огромное удовольствие наблюдать, как соперник страдает от того, что я его перехитрил... Если я проигрываю, не важно, кому и где, то мне сразу хочется отомстить и побольнее — разгромить обидчика в следующей партии. Шахматы — это не развлече-*



ние, это война»... Если такое говорит чемпион мира (на которого равняются миллионы), то **нужен ли спортивный подход на уроках шахмат в системе образования?** А слова об удовольствии видеть, как страдает проигравший? А слова о желании отомстить? И о войне? Не хватит ли войн?! При шахматно-задачной технологии обучения всё это исключено, но центральные СМИ это игнорируют и насаждают в общеобразовательные школы чуждую России **зарубежную** модель «Шахматы в школе». А одёрнуть некому, так как с отечественной педагогической наукой спортивные функционеры из центральных шахматных федераций ныне не считаются... Хочу быть правильно понятым: шахматы как вид спорта — это нормально (для тех детей у кого есть спортивная жилка), популяризация шахмат как игры — это нормально (если речь идёт о красивой игре как искусстве, а не о игре на результат, при которой все средства хороши), но **это не то, что нужно для реального развития мышления детей** младшего возраста на уроках в общеобразовательной школе. Для них — шахматно-задачная технология обучения! И другого правильного пути нет. Но маятник уже качнулся (и сильно) в другую сторону. Найдётся ли в России сила, способная противостоять бурному продвижению рискованной зарубежной спортивно-ориентированной *нездоровьесберегающей* модели «Шахматы в школе» в отечественные школы? Ответ есть, и он до сих пор, к сожалению, отрицательный» [<http://chess555.narod.ru/> Вход 23.01.2022].

В этом аспекте нам, психологам, видимо, придётся серьёзно поработать над проблемой: как создать структуру *поощрений/порицаний* в шахматных состязаниях (особенно для лиц младшего школьного возраста), чтобы целью были не набранные очки, добытые победой над соперником, а что-то совсем другое (уровень оригинальности в решениях; наличие красивых комбинаций; талантливо разыгранное окончание; ничья в безысходной ситуации и проч.). Хотя мы все прекрасно по-

нимаем, что наши шахматисты, взрослея, всё равно будут вынуждены принимать «условия игры», навязанные теми международными структурами, которые «заказывают музыку». А может быть, таким важным критерием поощрения игроков (да и тренеров) станет разработанный психологами коэффициент индивидуального психофункционального оптимума?

И ещё — об очень важном. При первых внешних проявлениях со стороны учащихся шахматных клубов симптомов психоневрологических из регистра патопсихологических, пограничных состояний с нарушенным равновесием в жизненном цикле (неврозов, психопатий, неврозо- и психопатоподобных расстройств) из Перечня МКБ-10, следует немедленно следует пригласить психолога, имеющего серьёзную специализацию по медицинской (клинической психологии). Делать это надо очень деликатно, чтобы никто не заподозрил (и в первую очередь — сам испытуемый), что против него «готовится» некое не очень дружеское мероприятие. Осторожное, доброжелательное общение с появившимся в клубе психологом должно сформировать у учащихся доверие и интерес к нему, так как он может сообщать всей группе или выборочно каждому из этой группы некие интересные факты из богатой событиями шахматной жизни; при этом ненавязчивое общение будет способствовать тому, что психолог сможет диагностировать симптоматику таких расстройств и вовремя посоветовать тренеру или родителям воспитанника (цы) некие процедуры или направить к психотерапевту.

Есть ещё одна категория юных членов клубов и шахматных классов. У них нет симптомов упомянутых расстройств, поддающихся систематизации. О таких говорят просто: слабо воспринимает учебный материал; не понимает задачи по математике; не может сконцентрировать внимание на нужных объектах — постоянно отвлекается по сторонам; не может долго писать задание — быстро утомляется и выбегает из класса;

память страдает — ничего не помнит, что проходили в школе; и так далее. Все расстройства подобного рода — скорее всего — из разряда так наз. МДМ (минимальные дисфункции мозговых структур). Это возникает чаще всего в результате трудных родов, ранних инфекционных поражений плода, химических отравлений; полученных травм головы возрастом до 3-х лет и проч. Эта категория лиц младшего и среднего школьного возраста — достаточно многочисленная, чтобы не пройти мимо возможности помочь этим детям. Конечно, были и есть энтузиасты, пробующие внедрить (и порой — успешно) свои авторские программы по нейтрализации или даже лечению с помощью шахматных средств упомянутых патологий развития учащихся, и они заслуживают самых высоких похвал и необходимой поддержки [Комаров Д. Д., Жестерев А. А. Использование шахмат для социальной адаптации детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью. [Электронный ресурс]. — URL: [http://chess555.narod.ru/z\\_komarov.htm](http://chess555.narod.ru/z_komarov.htm)]; [Красильникова Л. О. Способы использования шахмат в работе педагога-психолога в сфере образования //Инструментарий. № 3(52), июль-сентябрь. 2017, с.72–76] Но, к сожалению, деятельность в этом направлении проводится специалистами, скорее, интуитивно, основываясь почти исключительно на личных наблюдениях и — соответственно — на личных впечатлениях, потому и строки отчётности о проделанной работе представлены чаще всего в таком субъективизированном виде:

— *Игра в шахматы дает большую возможность тренировать способность предвидеть свои поступки и регулировать свое поведение, тренирует усидчивость, корректирует импульсивность.*

— *Занятия шахматами помогают ребенку познать самого себя, побуждают к развитию и укрепляют здоровые качества личности, обогащают его эмоциональную сферу, прививают ребенку социальные стимулы, помогают сформировать*

*стиль поведения, допустимый как для общества, так и для самого ребенка.*

*— Занятия шахматами стимулируют интеллектуальное развитие ребенка, повышают качество досуга, обогащают спрос на «умные игры».*

Так и хочется сказать на это: «Верим вам, дорогие энтузиасты, но хотелось бы увидеть, вместе с обобщёнными рапортуемыми успехами — ещё и конкретные эмпирические эквиваленты, подкрепляющие ваши выводы»!

Ведь каждый отдельно взятый блок: когнитивной ли сферы (*способность предвидения; интеллектуальное развитие*), формирования личностных качеств (*тренирует усидчивость, корректирует импульсивность, помогают ребенку познать самого себя, побуждают к развитию и укрепляют здоровые качества личности, обогащают его эмоциональную сферу, прививают ребенку социальные стимулы, помогают сформировать стиль поведения, и проч.*), улучшения регуляторной сферы (*регулировать свое поведение* — а что именно улучшается в этой сложной структуре регуляторного комплекса?) — заслуживает отдельного серьёзного исследования на уровне магистерской, а может быть и выше -диссертации. Причём работа педагога-дефектолога будет успешной лишь тогда, когда все упомянутые функции испытуемого будут рассматриваться в их интегральном взаимодействии и диалектическом единстве проявления.

Посему будущее таких «лечебных шахмат» нам видится в серьёзном осмыслении, диагностике и математическом (надкибернетическом) моделировании этих сложных психофизиологических, личностных и когнитивных структур, обеспеченных регулярным мониторингом основных параметров жизнеобеспечения и постоянными циклами занятий по спортивной психологии.

Вот поэтому мы приглашаем к сотрудничеству специалистов различных профилей: нейропсихолога, психофизиоло-

### *Заключение*

га, биохимика, иммунолога, а также математика-программиста и специалиста по IT-технологиям. Мы просто уверены, что исследования в этом направлении обещают привести не только к серьёзным прорывам в прикладном аспекте применения психологии, но и могут существенным образом обогатить методологическую копилку нашей очень важной и авторитетной науки.

**Самороднов Олег Вильгельмович,  
Январь 2022**

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Агафонов А. Ю.* Основы смысловой теории сознания. — СПб.: Издательство «Речь». 2003. — 296 с.

*Алексеев Н. Г.* Шахматы и развитие мышления // Шахматы: наука, опыт, мастерство: практ. Пособие / под ред. Б. А. Злотника. — М.: «Высшая школа», 1990.

*Алехин А. А.* На пути к высшим шахматным достижениям. — Минск, «Полымя». 1982. — 189 с.

*Аллахвердов В. М.* Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. — 368 с.

*Анохин П. К.* Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.

*Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина. 1975. — 448 с.

*Анохин П. К.* Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. — М.: Наука. 1978. — 400 с.

*Анохин П. К.* Системные механизмы высшей нервной деятельности. Избр. Труды. — М.: Наука, 1979.

*Артемова Е. Ю.* Основы психологии субъективной семантики. — М.: Наука; Смысл, 1999. — 350 с.

**Батуринский В. Д.** Страницы шахматной жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.

**Белоус В. В., Щebetенко А. И.** Человек как интегральная индивидуальность // Пятигорск, гос. Лингв. ун-т. Пятигорск, 1996.

**Белоус В. В.** Темперамент как инвариант. Пятигорск, 1997.

**Белоус В. В.** Опыт разработки интегративной психологии развития // Вопросы психологии. 1998. № 2.

**Белоус В. В.** Место и роль интегральной индивидуальности в современной науке // Психологический журнал. 1998. т. 19. 1. с. 47–53.

**Бехтерева Н. П.** Магия мозга и лабиринты жизни — М.: Изд-во АСТ, 2017. — 383 с.

**Бёрнс Р.** Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ. — М.: «Прогресс». 1986.

**Боксер О. Я., Судаков К. В.** Системный анализ двигательных реакций человека в разных режимах работы целенаправленного поведенческого акта. — Успехи физиол. Наук, 1981, т.12, № 1, с.3–31.

**Ботвинник М. М.** От шахматиста — к машине. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 176 с.

**Бранский В. П., Пожарский С. Д.** Социальная синергетика и акмеология. — СПб.: Политехника, 2002. — 476 с.

**Бронштейн Д. И., Смолян Г. Л.** Прекрасный и яростный мир (Субъективные заметки о современных шахматах), М.: «Знание». 1977. — 112 с.

**Вайзман Н. П.** Беречь шахматистов! — М.: АПК и ППРО. 2006. — с.23.

**Васильев В. Л.** Актёры шахматной сцены. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 256 с.

**Васильев И. А., Поплужный В. Л., Тихомиров О. К.** Эмоции и мышление. — М.: Изд-во МГУ. 1980. — 192 с.

**Вертгеймер М.** Продуктивное мышление: пер. с англ./Общ. ред. С. Ф. Горбова и В. П. Зинченко. — М.: Прогресс, 1987. — 336 с.

**Вилюнас В. К.** Психологические механизмы мотивации человека — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 286 с.

**Выготский Л. С.** Мышление и речь. — М.: «Лабиринт». 1996. — 415 с.

**Высочин Ю. В.** Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности. — Дис... д-ра мед. наук. — Л., 1988. — 499 с.

**Высочин Ю. В., Лукоянов В. В.** Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте. — СПб.: Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 1997. — 87 с.

**Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П., Чуев В. А., Гордеев Ю. В.** Влияние релаксационных и сократительных характеристик мышц на рост спортивной квалификации футболистов. / Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 6. — С. 23–27.

**Высочин Ю. В., Левенков А. Е.** Влияние барокамерной тренировки с «перепадами высот» на состояние скелетных мышц и системное кровообращение спортсменов. // Физическая культура и спорт в современной жизни (тезисы докладов III Всероссийской научно-практической конференции) — Воронеж: Комитет по печати и информации Воронежского облисполкома. 1995. — с. 32–33.

**Высочин Ю. В., Самороднов О. В.** Соотношение некоторых личностных и функциональных характеристик спортсменов-шахматистов...там же, с. 14–15.

**Гик Е. Я.** Беседы о шахматах: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение. 1985. — 160 с.

**Голдберг Э.** Управляющий мозг: Лобные доли, лидерство и цивилизация/пер. с англ. — М.: Смысл. 2003. — 335 с.



**Голенищев В.** Программа подготовки шахматистов 3–4 разрядов. М. Физкультура и спорт, 2011 г. — 62 с.

**Гоулман Даниел.** Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ (пер. с англ.) — 4-е изд. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 544 с.

**Гримак Л. П.** Общение с собой. Начала психологии активности. — М.: Политиздат. 1991. — 320 с.

**Гуляев А. И.** 64 клетки. Дебюты, типичные ошибки, шахматные эпизоды и литературные портреты. — М.: РИПОЛ-Классик, 2008. — 240 с.

**Дормашев Ю. Б., Романов В. Я.** Психология внимания. — М.: «Тривола». 1995. — 349 с.

**Журавлёв Н. И.** Шаг за шагом. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 288 с.

**Зак В.** Я играю в шахматы. М.: Физкультура и спорт, 1999.

**Ильин Е. П.** Изучение свойств нервной системы. Учебное пособие для факультетов психологии университетов. — Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 1978. — 93 с.

**Иоахим Израэль.** Психология мотивации или социология ограничений? / Thesis, № 3. 1993. — с. 92–114.

**Калиниченко Н. М.** Большая книга шахмат. — СПб., Питер. 2010. — 240 с.

**Каспаров Г. К.** Шахматы как модель жизни. — М.: Эксмо, 2008. — 352 с.

**Каспаров Г.** Мой шахматный путь. 1993–2005. Т. 3 / Г. Каспаров, Д. Плисецкий. — М.: РИПОЛ классик, 2015. — 512 с.

**Каспаров Г. К.** Безлимитный поединок. — М.: СП «Интербук», 1990. — 192 с.

**Каспаров Г. К.** Два матча. М.: Физкультура и спорт. 1987. — 256 с.

**Клиценко О. А., Самороднов О. В.** Психомоторика как индикатор психофизиологических и социально-психологических качеств человека. // Современные проблемы и пути их реше-

ния в науке, транспорте, производстве и образовании. 2011. Том 15. Педагогика, психология и социология. — Одесса Изд-во «Черноморье». 2011. — 32–44.

**Кобленц А. Н.** Воспоминания шахматиста — М.: Физкультура и спорт. 1986. — с. 240.

**Котов А. В.** Пластичность доминирующей мотивации в условиях нормы и экспериментальной патологии целенаправленного поведения — В кн.: Механизмы пластичности мозга. Махачкала, 1982, с.184–185.

**Крауклис И. А.** Влияние позы и мышечных упражнений на эффективность мышечной работы. — Рига: Изд-во Латв. Гос. Ун-та. 1973. — 34 с.

**Крогиус Н. В.** Психологическая подготовка шахматиста. — М.: Изд-во МГУ. 1979.

**Крогиус Н. Г.** Шахматы: игра и жизнь.-Ростов н/Д: Феникс. 2011. — 375 с.

**Крылов А. А.** ред. Практикум по общей и экспериментальной психологии. — Ленинград. Изд-во ЛГУ, 1987. — 255 с.

**Лавров В. В.** Мозг и психика: естественное и сверхъестественное. — СПб. ЦБТН. 1996. — 158 с.

**Левенков А. Е., Самороднов О. В.** Влияние личностной тренировки на состояние центрального кровообращения спортсменов //Психологические основы педагогической деятельности. Материалы 28-й научной конференции. — СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. — с.72–76.

**Леонтьев Д. А.** Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности — М.; Смысл, 2003. — 487 с.

**Лефевр В. А.** Лекции по теории рефлексивных игр. М.: Когито-Центр, 2009. 217 с.

**Мансуров Е. А.** Затмение на Олимпе. — М.: Советский спорт. — 175 с.

**Лурия А. Р.** Язык и сознание.-Ростов/Д.: изд-во «Феникс», 1998. — 416 с.

**Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К.** Методики психодиагностики в спорте: Учеб. Пособие для студентов пед. Ин-тов по спец. 03.03 «Физ. Культура» — М.: Просвещение, 1990. — 256 с.

**Нейштадт В. И.** Дом наш шахматный. — М.: Физкультура и спорт. 1986. — 80 с.

**Николаенко Н. Н.** Творчество и мозг. СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001. — 344 с.

**Самороднов О. В.** Оpozнание параметров сенсорно-перцептивного уровня саморегуляции в игре шахматистов-разрядников и кандидатов в мастера спорта. // Психологические основы педагогической деятельности. Материалы межвузовской научн. конф. Санкт-Петербург, 26–27 июня 2007 г. — СПб.: Изд-во ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — с.43–46.

**Самороднов О. В.** Эталоны духовно-мировоззренческого уровня саморегуляции -как главные детерминанты мотивации человека.// Формирование университетских комплексов и инновационная деятельность вузов на современном этапе реформирования высшей школы. Т. I. Сборник научных трудов. — СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2007. — с.111–113.

**Самороднов О. В.** Локус контроля как фактор структурирования пейсмейкерного механизма саморегуляции.// Актуальные проблемы психологии и педагогики.

Материалы Всерос.научн.конф. с международным участием. (Саратов,19 мая 2011г). — Саратов.: Изд-во СГСУ, 2011. — с.128–131.

**Самороднов О. В.** Особенности самоконтроля индивида в процессе интеллектуального единоборства. // Теоретические и практические аспекты развития современной науки. Материалы II Международной научно-практической конференции 30–31 дек. 2011 года. — М.: Изд-во «Спецкнига», 2011. — с. 347–354.

**Самороднов О. В.** Сравнительный анализ структурно-функциональных связей параметров психофункционального

оптимума в двух группах спортсменов // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. Материалы II Междунар. заочн. научно-практ. конф. Ч. II. — Москва: Изд. «Международный центр науки и образования», 2012. — с. 108–117.

**Самороднов О. В.** Акмеологическая стратегия саморегуляции как фактор будущей социальной адаптированности спортсмена. // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. Материалы XXX междунар. Заочн. научно-практ. конф. — Новосибирск.: Изд. «СибАК», 2013. — с.160–171.

**Самороднов О. В.** Образы и мысли: почему у всех они такие разные? Проблема разночтения печатных текстов, в том числе и священных. — М.: Де'Либри. 2020. — 300 с.

**Симонов П. В.** Мотивированный мозг. М.: Наука, 1987. — 270 с.

**Симонов П. В., Ершов П. М.** Темперамент. Характер. Личность. — М.: Наука. 1984. — 160 с.

**Социальная конфликтология** (п/ред. **А. В. Морозова**) — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 336 с.

**Судаков К. В., ред.** Функциональные системы организма: Руководство. — М.: Медицина, 1987. — 432 с.

**Сушков И. Р.** Психология взаимоотношений. — М.: Академический Проект, ИП РАН, Екатеринбург: Деловая книга, 1999. — 448 с.

**Тихомиров О. К.** Психология мышления: Учебное пособие. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 272 с.

**Флор С. М.** Сквозь призму полувека. — М.: Сов.Россия. 1986. — 224 с.

**Фрит Крис.** Мозг и душа: Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир. — пер. с англ. П. Петрова. — М.: Изд-во АСТ: Corpus, 2019. — 335 с.

**Холодная М. А.** Психология интеллекта. Парадоксы исследования. — СПб.: Питер. 2002. — 272 с.

**Хомская Е. Д.** Нейропсихология. 4-е издание. — СПб.: Питер, 2005. — 496 с.

**Цветкова Л. С.** Мозг и интеллект: Нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности. — М.: Просвещение — АО «Учеб.лит.», 1995. — 304 с.

**Черняк В. Г.** Мы играем в шахматы. — М.: Физкультура и спорт. 1986. — 224 с.

**Чуприкова Н. И.** Умственное развитие. Принцип дифференциации. — СПб.: Питер. 2007. — 448 с.

**Шахматы:** наука, опыт, мастерство: Практ. Пособие/Под ред. Б. А. Злотника. — М.: Высшая школа., 1990. — 335 с.

**Шпет Г. Г.** Явление и смысл. Феноменология как основная наука и её проблемы. — Томск: Изд-во «Водолей». 1996. — 192 с.

**Юнг Карл Густав.** Символическая жизнь (пер. с англ.) — М.: Когито-Центр, 2013. — 326 с.

**Юнг Карл Густав и др.** Человек и его символы. — М.: Медков С. Б., «Серебряные нити», 2017. — 352 с.

**Юнг Карл Густав.** Структура и динамика психического/Пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2016. — 480 с.

**Яременко Б. Р., Яременко А. Б., Горяинова Т. Б.** Минимальные дисфункции головного мозга у детей. — СПб: Салит-Медкнига, 2002. — 128 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

*Опросник ЛССН-2. по выявлению соотношений различных форм локуса контроля.*

1. МОИ ПОБЕДЫ, в подавляющем большинстве случаев, ЗАВИСЯТ ОТ:

1.1. а) Судьбы, влияния мистических сил, благоприятных прогнозов моего Гороскопа (0–5 баллов)

1.1. б) Стечения обстоятельств, предшествовавших началу соревнования (0–5 баллов)

1.1. в) Везения в процессе самой партии (соперник не заметил лучшего продолжения; соперник попал в цейтнот и проч.) (0–5 баллов)

1.1. г) Роли жребия (желанный номер в турнирах; цвет фигур; «нужный» соперник и проч.) (0–5 баллов)

1.2. а) От дружески расположенных ко мне судей, и участников турнира (0–5 баллов)

1.2. б) От помощи и поддержки друзей и близких (0–5 баллов)

1.2. в) От осознания того, что много зрителей и поклонников следят за моими партиями и «болеют» за меня (0–5 баллов)

1.2. г) От помощи талисмана, оберега или проч. Тайного знакового подарка от друга или подруги (0–5 баллов)

1.3. а) От строгого соблюдения мной режима турнирной практики: режим сна и бодрствования; регулярные утренние пробежки; соблюдение ритма труда и отдыха) (0–5 баллов)

1.3. б) Режимы питания в процессе прохождения турнира (0–5 баллов)

1.3. в) От данных специалистами советов, но «пропущенную» через собственную концептуальную модель борьбы, т. е. строгого следования этой модели (0–5 баллов)

1.4. а) От уровня моего шахматного таланта, дарования, способностей, прозорливости и проч. (0–5 баллов)

1.4. б) От уровня моего профессионального мастерства на данном турнире (0–5 баллов)

1.4. в) От моих проявлений воли, упорства, настойчивости в каждой партии (0–5 баллов)

1.4. г) От моего умения поддерживать длительное время свой оптимальный эмоциональный настрой (0–5 баллов)

2. МОИ ПОРАЖЕНИЯ, в основном, — результат ТАКИХ ФАКТОРОВ:

2.1. а) Недостойное поведение соперника (0–5 баллов)

2.1. б) Пристрастного судейства ко мне (0–5 баллов)

2.1. в) Других людей, мешающих нормальному проведению партии или турнира в целом (0–5 баллов)

2.1. г) Организаторов турнира, не сумевших обеспечить необходимый минимум удобств (0–5 баллов)

2.2. а) Меня часто подводит моя память (0–5 баллов)

2.2. б) Недостаточно проявляю волевую концентрацию внимания (0–5 баллов)

2.2. в) Не умею готовиться к борьбе с конкретным соперником (0–5 баллов)

2.2. г) Неумение предвидеть контрответы противника (0–5 баллов)

2.2. д) Часто выхожу из «рамок» моего оптимального эмоционального состояния (0–5 баллов)

2.3. а) Моя реакция на «неудачное» место проведения турнира (страна, город, климат, особенности ландшафта и проч. (0–5 баллов)

2.3. б) Неудачное для меня время года (0–5 баллов)

2.3. в) Субъективно неуютный для меня игровой зал (0–5 баллов)

2.3. г) Неудобное игровое место (стул, столик, сцена, на которой расположены игровые столы) (0–5 баллов)

2.3. д) Непонравившиеся мне с самого начала комплект, часы, форма бланка (0–5 баллов)

2.3. е) Неудобные бытовые условия в номере для проживания (0–5 баллов)

2.4. а) Моя неудобная одежда, обувь или не то, что я намеревался одеть на эти соревнования (0–5 баллов)

2.4. б) Забыл захватить с собой мой неизменный талисман (0–5 баллов)

2.4. в) Неудобные, мешающие личные вещи (ручка для записи, блокнот, термос и проч. (0–5 баллов)

2.4. г) Не принял вовремя душ, нужный препарат или стимулирующий напиток, не сделал комплекс гимнастических, аутогенных и др. упражнений (0–5 баллов)

3. НЕПОСРЕДСТВЕННО ВО ВРЕМЯ ПАРТИИ меня РАЗДРАЖАЕТ:

3. а) Мой соперник — его внешность, поведение, тембр голоса; так же и другие люди, имеющие непосредственное отношение к проведению турнира (0–5 баллов)



3. б) Внешние предметные факторы (зал, игровое место, уровень освещения, температура, влажность, комплект, часы, неудачное для меня время проведения партии) (0–5 баллов)

3. в) Моя личная предметная атрибутика (одежда, причёска, мои личные принадлежности и проч.) (0–5 баллов)

3. г) Мои личностные качества, которые меня «подводят» (память, вязкость и заторможенность мышления, моя частая отвлекаемость вовне, моё безволие и проч. (0–5 баллов).

***Ключ к расшифровке Опросника LCCH-2.***

**E s-s = [1.2 + 2.1 + 3.а]: 9**

**E s-o = [1.1 + 2.3 + 3.б]: 11**

**I s-s = [1.4 + 2.2 + 3.г]: 10**

**I s-o = [1.3 + 2.4 + 3.в]: 8**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Текст сеанса идеомоторной тренировки (один из возможных вариантов)

Устраивайтесь удобно, расслабьтесь. Постарайтесь отвлечься от своих дел, от тревожных мыслей — от всего, что беспокоит Вас. Вы пришли отдохнуть, набраться новых сил и бодрости.

Последите за своим дыханием. Сделайте медленный вдох и выдох. Еще раз глубокий вдох и выдох. Еще раз: глубокий вдох и медленный выдох. Вы дышите медленно и ровно. Вы дышите спокойно и свободно.

Сделайте самый полный, самый глубокий вдох. Задержите дыхание. Мысленно втяните стенку живота, выдохните. В верхней части живота, под ребрами возникает ощущение тепла, согревающего органы грудной клетки и живота. Попробуем усилить это впечатление, повторив упражнение.

Теперь перейдем к выполнению хорошо знакомых Вам упражнений для расслабления разных участков тела. Попробуем выполнить их мысленно, образно представляя каждое движение, приводящее к сильному сокращению мышц и их последующему расслаблению.

Сначала сосредоточим внимание на ногах. Мысленно выполняем упражнения для расслабления мышц стоп и голеней. Представьте, что Вы поднимаете пятки, тянете их вверх, на-

прягаете икры, а затем расслабляете ноги, мягко опуская пятки. У Вас возникает ощущение тепла в мышцах нижней части ног. Постарайтесь продлить это ощущение. Выполним упражнение мысленно еще раз.

Теперь переходим к расслаблению противоположной группы мышц. Представьте себе, что высоко, как можно выше, Вы поднимаете носки вверх. Напрягите мысленно свод стопы, мышцы голени и сбросьте напряжение. Ноги до колен наполняют приятное, тяжеловатое тепло. Вы как будто мысленно погружаете ноги в теплую воду. Вам приятно это ощущение тепла и расслабления.

Переходим к расслаблению верхней части ног и нижней части туловища. Представьте себе, что Вы вытянули ноги прямо перед собой. Ноги выпрямлены, носки оттянуты, напряжены мышцы бедер и низа живота. Мысленно сбросьте напряжение. Теплая волна поднимается выше колен, заливает бедра и нижнюю часть живота. Постарайтесь мысленно усилить это ощущение растекающегося тепла. Теперь нужно добиться большего расслабления нижней части бедер и спины. Представьте себе, что Вы глубоко зарываете пятки в пол. Мысленно напрягите мышцы ног и бедер, затем расслабьте их. Тепло и приятная тяжесть проникают глубоко в мышцы и наполняют всю нижнюю часть тела.

Тепло, поднимающееся снизу, от ног, сливается с теплом, исходящим из солнечного сплетения. Ощущение покоя, тепла, расслабления проникает во внутренние органы Вашего тела.

Переведем внимание на руки. Они много трудились. Им надо хорошо отдохнуть. Огляните внутренним взором руки целиком: плечи, локти, запястья, кисти сбрасывают напряжение. Вы уже чувствуете прилив тепла к кончикам пальцев? Усиьте это ощущение, мысленно выполнив упражнения. Представьте себе, что Вы крепко сжали руки в кулаки. Сжали крепко и... сбросили напряжение. Возникает ощущение легкого покалы-

вания в кистях, оно быстро сменяется ощущением тепла и тяжести. Тепло и тяжесть поднимаются вверх по рукам к плечам. Представьте себе, что Вы широко растопырили пальцы... и сбросили напряжение. Ощущение распространяющейся тяжести и тепла усиливается. Тепло, легкая тяжесть наполняют руки, проникают глубоко в мышцы.

Волны тепла от рук окутывают плечи, затекают на спину и грудь. Они смыкаются с теплом, идущим от солнечного сплетения. Ощущение тепла в области солнечного сплетения совершенно отчетливо. На этом месте как будто лежит теплая грелка. Представьте себе, как глубоко проникает теплота во все участки Вашего туловища. Постараемся сбросить остатки напряжения, сохранившегося в верхней части плеч, у основания шеи, в затылке. Представьте себе, как Вы напрягаете эти мышцы, пытаюсь дотянуться кончиками плеч до мочек ушей. Представьте себе очень сильное напряжение и последующее за ним полное расслабление. Плечи обмякли. По спине, вдоль позвоночника как будто протекли струйки тепла. Задняя часть шеи наполнилась теплом, поднимающимся выше, к затылку.

Теперь мысленно проработаем мышцы шеи, нижней челюсти, поверхности головы. Представим себе, что Вы сильно напрягаете шею, пытаюсь плотно «вжать» подбородок в ключицы. После сильного напряжения Вы представляете столь же полное расслабление.

Потоки тепла с передней поверхности шеи затекают за уши, на затылок. Нижняя часть челюсти слегка отяжелевает. Усилим ощущение тепла у основания затылка. Мысленно откиньте голову назад, вверх и вперед оттягивая подбородок. Представляя момент расслабления, Вы чувствуете в основании затылка почти горячую зону. От нее вверх к макушке, к ушам, вниз к плечам разбегаются теплые волны тепла.

Сейчас практически все мышцы Вашего тела расслаблены и отдыхают. Прогоним остатки напряжения, оставшуюся

тень забот с Вашего лица. Сначала представьте, как Вы широко улыбнулись — улыбнулись самому себе, своему хорошему самочувствию. Сбросьте напряжение. Вы почувствовали, что тепло легкой, пульсирующей волной пробежало по внешней части щек к ушам. Теперь мысленно очень плотно сожмите губы. Расслабьте губы. Вы чувствуете, что легкие «солнечные зайчики» заскользили по Вашему лицу в радиальных направлениях от губ. Со щек, ото рта сбежали морщинки. Исчезли остатки напряжения. Рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть слегка отяжелела.

Мысленно представьте, как Вы плотно зажмурили глаза — и расслабили их. У Вас возникает ощущение мягкого, тягучего тепла, наполнившего глазницы. В нем свободно, без напряжения как будто покачиваются глазные яблоки. Они отдыхают.

Прогоним остатки напряжения и усталости со лба. Представьте себе, что Вы от удивления очень высоко подняли брови. Сбросив напряжение, Вы расправляете мышцы лба. От центра лба к вискам и за уши сбегает легкая волна напряжения. Лоб становится гладким, чистым, спокойным.

Ощущение дуновения ветерка распространяется на все лицо. Лицо отдыхает. Веки опущены, взор направлен вниз, рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть слегка отяжелела. Ваше лицо отдыхает. Отдыхает все Ваше тело. Поверхность головы и задняя часть шеи теплые. Мягкие расслабленные плечи. Теплые, тяжеловатые руки. Полностью размягченное, теплое туловище. Внутренние органы прогреваются мягким, глубинным теплом. Теплом наполнены бедра, голени, икры, ступни; теплом и тяжестью наполнены ноги целиком. Все тело, от кончиков пальцев до макушки, наполнено теплом, покоем, отдыхом.

Вы полностью погрузились в тёплую и спокойную атмосферу. Ваше тело погружено в теплую морскую воду. Вы слегка покачиваетесь на волне, пронизанной солнечным светом. Чув-

ство тяжести покидает Вас. Вы легки, невесомы. Вы мягко колеблетесь в такт Вашему дыханию. Вы чувствуете, как с каждым вдохом силы наполняют Ваш организм. Силы и бодрость проникают в каждую клеточку Вашего тела... Вы чувствуете, что отдохнули. Вы готовы вернуться к своей работе.

*(Выход из состояния погружения может быть идентичным описанному в тексте сеанса аутогенной тренировки.)*

Возвращаясь к практическим и методическим вопросам включения идеомоторной тренировки в состав комплексных программ психофункционального развития, следует обозначить два аспекта ее применения. Идеомоторная тренировка может быть использована и как относительно самостоятельный метод снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации, и как прием мысленного самопрограммирования в состоянии релаксации. В последнем случае упражнения идеомоторной тренировки применяются на фоне состояния аутогенного погружения с целью мысленной отработки определенных двигательных программ предстоящей деятельности. Метод использования идеомоторной тренировки в состоянии релаксации получил название *«релаксидеомоторная тренировка»* и активно используется в настоящее время в трудовой практике операторов и лётчиков [Гримак Л. П., Звони-ков В. М., Скритников А. И., 1983].

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....                                                                                                                                                             | 3  |
| ОТ АВТОРА .....                                                                                                                                                               | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ .....                                                                                                                                                                | 8  |
| ГЛАВА ПЕРВАЯ. «Теория функциональных систем»<br>и проблема развития шахматного мастерства.....                                                                                | 11 |
| 1.1. Основы саморегуляции спортсмена-единоборца.<br>Основные ключевые вопросы .....                                                                                           | 11 |
| 1.2. Ось «мотив-цель» как основное звено в воспитании<br>интереса к шахматному спорту.....                                                                                    | 15 |
| 1.3. Что такое «Афферентный синтез», «Концептуальная<br>модель» и как они связаны с принятием конкретного<br>решения.....                                                     | 19 |
| 1.4. Образ мира — как индивидуальная структурированная<br>матрица восприятия, обработки и систематизации<br>объектов, процессов, событий окружающей<br>действительности ..... | 31 |
| 1.5. «Акцептор результата действия» — самый<br>важный контрапункт всей системы саморегуляции<br>спортсмена — шахматиста .....                                                 | 34 |

|                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.6. Взаимодействие нейро-психофизиологического и психомоторного уровней саморегуляции.....                                              | 44 |
| 1.7. Взаимопроникновение уровней саморегуляции .....                                                                                     | 70 |
| 1.8. Психологические приёмы «на шахматной доске» и за её пределами, демонстрирующие рефлексивный уровень саморегуляции шахматистов ..... | 74 |
| 1.9. Природа страха. Онтогенез и коллективное сознание. ....                                                                             | 84 |

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА ВТОРАЯ. Личностные особенности спортсмена интеллектуальных единоборств .....                        | 102 |
| 2.1. Что такое «стиль»? .....                                                                             | 102 |
| 2.2. Необходимость психодиагностики и мониторинга спортсмена интеллектуальных единоборств .....           | 110 |
| 2.3. Самооценка и «Я-концепция» шахматиста — главные факторы в развитии рефлексивных качеств.....         | 113 |
| 2.4. Рефлексия и рефлексивное управление .....                                                            | 139 |
| 2.5. Взаимосвязь самооценочных характеристик с психомоторным стилем шахматного единоборца .....           | 157 |
| 2.6. Что такое «Локус контроля» и как его величины влияют на формирование рефлексивных способностей ..... | 166 |

|                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Вопросы подготовки шахматиста к соревновательному циклу .....                                                                                | 198 |
| 3.1. Основные виды деятельности, осуществлённые на базе ПЛСиС и КПК.....                                                                                   | 198 |
| 3.2. Эмоциональное перенапряжение, стресс и применение методов «медитативной» психокоррекции для снятия неблагоприятных психофункциональных состояний..... | 202 |
| 3.3. Опасность монотонии как фактора развития стресса .....                                                                                                | 204 |



|                                                                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.4. Эмоциональный стресс и включение механизма<br>«тормозно-релаксационной системы срочной защиты»<br>(ТРФСЗ).....                                                                           | 206 |
| 3.5. Концепция психофункционального оптимума<br>спортсмена .....                                                                                                                              | 211 |
| 3.6. Зависимость параметров психомоторики и нервно-<br>мышечного аппарата в блоке «успешно адаптированные»<br>в зависимости от роста профессионального мастерства.<br>Групповой оптимум ..... | 219 |
| ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Будущее шахматного спорта .....                                                                                                                                              | 239 |
| 4.1. Математическое моделирование в шахматном<br>спорте .....                                                                                                                                 | 239 |
| 4.2. Социально-психологические<br>и психофизиологические особенности, характеризующие<br>группы спортсменов: «шахматисты» и «игровики» ....                                                   | 248 |
| 4.3. Возникновение новых гибридных шахматных видов<br>спорта .....                                                                                                                            | 251 |
| 4.4. Особенности внутригрупповых корреляционных<br>связей психомоторики и интеллекта. ....                                                                                                    | 257 |
| 4.5. Ещё раз об индивидуальном спортивном режиме<br>и о важности его соблюдения. ....                                                                                                         | 275 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....                                                                                                                                                                              | 279 |
| Список рекомендуемых литературных источников .....                                                                                                                                            | 286 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....                                                                                                                                                                            | 294 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....                                                                                                                                                                            | 298 |

О. В. Самороднов

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ ШАХМАТНОГО ЕДИНОБОРСТВА

Публикуется в авторской редакции

*Верстка* Иван Ключев

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения владельца.

All rights reserved. No parts of this publication can be reproduced, sold or transmitted by any means without permission of the publisher.

Настоящее издание не имеет возрастных ограничений, предусмотренных Федеральным законом РФ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (№ 436-ФЗ). Охраняется законом РФ об авторском праве.

**Издательство «Страта»**

195112, Санкт-Петербург, Заневский пр., 65, корпус 5

Тел.: +7 (812) 320-56-50, 320-69-60

[www.strata.spb.ru](http://www.strata.spb.ru)

e-mail: [info@strata.spb.ru](mailto:info@strata.spb.ru).

Заказ № 01.250122

Подписано в печать 16.03.2022

Тираж 50 экз.



## Олег Вильгельмович Самороднов

Кандидат психологических наук, доцент. В течение десяти лет работал в Академии Физической культуры им. П. Ф. Лесгафта в НИЛаборатории.



9 785907 476707