

**МБОУ «Баяндаевская средняя общеобразовательная школа
имени М.Б. Убодоева»**

**Доклад на тему:
«Актуальные проблемы преподавания
математики в школе»**

Подготовил:
учитель русского языка
и литературы
МБОУ «Баяндаевская СОШ»
Иванов Геннадий Владимирович

2021г.

Шахматы и здоровье

«Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь начальной школы как одна из элементов умственной культуры».
В.А.Сухомлинский

Роль шахмат в физическом и психическом развитии ребенка.

Введение.

"Обучение шахматам" - это целостный курс, направленный на формирование высоконравственной, гармоничной, творчески активной личности ученика.

Стержневым моментом становится деятельность самих школьников, которые учатся наблюдать, сравнивать, классифицировать, делать выводы и обобщения, выявлять закономерности. Шахматы в школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и способствуют развитию таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Примерно к 5-7 годам ребенок овладевает знаковой системой родного языка и начинает осваивать процесс умственных действий, результат которых проявляется сразу в мыслях, вне движения или слова. В норме умение совершать действия в уме формируется в 7-12 лет, и шахматы в школе являются почти идеальной моделью для успешного развития этих способностей. Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, особенно тем, кто живет в сельских регионах и обучается в малокомплектной школе, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Благодаря "Шахматному образованию" у них резко расширяется круг общения, появляется много новых возможностей для полноценного самовыражения, самореализации, и это позволяет детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Шахматы и здоровье.

Самое главное в жизни – это здоровье. Не будет здоровья – не будет и мил белый свет. Жизнь потеряет смысл. Что спасет наше здоровье? На помощь нашему здоровью победоносно спешат положительные эмоции, положительная динамика увлеченности. Одним из таких увлечений являются шахматы. Поскольку я затронул разговор о здоровье, позвольте развить тему о влиянии шахмат на наше здоровье. Об их как положительных, так и отрицательных качествах. Если говорить о прямом воздействии игры в шахматы на физическое здоровье человека, то положительное влияние они оказывают в комплексе с физическими упражнениями и правильным питанием.

Шахматы развивают высокую духовно-творческую способность. Ведь здоровье – это, прежде всего, знание. А чем больше знание, тем больше здоровье. Здоровье физическое и психическое, прямое, хоть и не элементарное есть следствие здоровья духовного.

Ведь не даром сердцу на Руси всегда приписывали свойство хранилища души. Поэтому у здорового человека должен быть здоровый дух и сильное сердце.

Шахматная игра способна выработать в человеке сдержанность, самообладание, настойчивость и массу черт характера, которые в свою очередь будут

воспрепятствовать возникновению стрессов, которые сказываются на работе не только сердца, но и всего организма.

Творческая медитация размышления, решение шахматных задач, анализ – все это может стать очищающей и благотворной силой. Эта сила соприкасается с радостью мысли, производя созерцание и покой. В шахматах задействована левополушарная деятельность. Депрессия – болезнь «правого», болезнь жизненных мотивации и причин с постоянно «самогрызущим» вопросом «А зачем?» Спокойная атмосфера игры, ее стройность и красота упорядочивает работу нервов – тонизируя возбудимость. Один из работающих компонентов – ритм. Как он реализуется? Ход, еще ход, размышление-обдумывание, вдох-выдох-задержка, сердечный цикл. Все синхронизируется с главными психофизиологическими процессами. Посредством лечения ума происходит исцеление всей психики, где ум и есть вершина. Послушаем слова гроссмейстера Прегера, врача-психолога: «Шахматы воспитывают активное отношение к жизни...». Животворение разума шахматами отмечают и многие именитые люди. Композитор Скрябин: «После шахматной партии приходит музыкальное вдохновение».

Каково влияние шахмат на здоровье? Физиологически очевидно: человек вовлечен всесторонне – повышается активность мозга, активизируются клетки и системы. Сильное оружие подобно талисманам волшебных сказок – может исцелять, а может и ранить.

Следует сделать правильные выводы: из-за чего произошел проигрыш. Проанализировать досконально все варианты партии. Впечатления, которыми питается человеческий мозг набираются из внешней среды в виде света, цвета, звука, запахов, вкусов, температуры, прикосновений. И.М. Сеченов доказал, что для нормальной психической деятельности, для того чтобы человек чувствовал себя здоровым и бодрым, необходим полноводный поток ощущений. Именно настольная игра способна передать информацию в мозг практически через все анализаторы. Практикующие "шахматную терапию" в лечении детей с нарушением в развитии, отмечают, что пациенты становятся общительней, появляется связная речь, могут задавать правильно выстроенные вопросы.

Это можно обосновать тем, что развитие руки ребенка и речь взаимосвязаны. Пальцы рук наделены огромным количеством рецепторов, которые посылают импульсы в центральную нервную систему человека. Даже незначительные упражнения рук, значительно влияют на здоровье человека. Ведь не даром старая педагогическая мысль гласит "ум ребенка очень часто находится на кончиках его пальцев". Работая с шахматным материалом ребенок воспринимает весь набор ощущений одновременно, воспринимает форму, цвет, пространство, направление, звук, чувствует соперника. Развивается объемное видение. Шахматы наделены массой свойств, повышающих интеллектуально развитие человека. Развитие познавательной активности, внимания, памяти, а также самостоятельности, ответственности, способности принимать оптимальные решения в самых различных (в том числе и экстремальных) ситуациях и силы воли. "Игра в шахматы - не просто праздное развлечение. Некоторые очень ценные качества ума, необходимые в человеческой жизни, требуются в этой игре и укрепляются настолько, что становятся привычкой, которая полезна по многих случаях жизни.

Жизнь - своего рода игра в шахматы, в которой мы часто имеем возможность выиграть и бороться с соперниками и противниками, в которой есть большое разнообразие хороших и дурных событий, являющихся в какой-то степени результатом благоразумия или отсутствием такового. Играя в шахматы, таким образом, вы можете научиться предвидению, умению немного заглядывать в

будущее и взвешивать последствия, которые могут сопровождать какое-либо действие; над этим постоянно размышляет шахматист. А воля - это способность человека управлять своим поведением, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к цели, способность организовать свой труд, быт, общение. Игра в шахматы развивает привычку решения правильного хода, достижения цели - победа над соперником. Нечасто встретишь игрока в шахматы, который бы на полпути отказывался играть. С запасом таких привычек ребенок чувствует себя уверенным не только в игре, но и по жизни. А уверенный в себе человек с силой воли стремится к самосовершенствованию, а следовательно и к самовоспитанию.

Самоконтроль как одно из составляющих самовоспитания, и как важное для успешной социализации качество не бывает врожденным, его нужно развивать. Умение владеть своими чувствами, настроениями, желаниями - благодаря которым человек может владеть собой. Правила игры в шахматы содержат в себе ряд требований от игрока.

Важнейшие факторы шахмат – это гигиена жизни, гигиена мысли, гигиена воли.

В конце шахматных занятий говорим о здоровом образе жизни знаменитых шахматистов, о шахматной гигиене, о поддержании своего здорового образа жизни.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что шахматы положительно влияют не только психическое но и физическое развитие. Шахматы не только развивают интеллект здорового человека. Шахматные методики уже используются для реабилитации больных: укрепляют у больного чувство собственной интеллектуальной полноценности и способствуют восстановлению контактов с окружающими. Благодаря этой игре дети учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми в достижении поставленной цели, вырабатывают в себе работоспособность, умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренируют память. Как говорят, потеряв короля, по пешкам не плачут. Шахматист должен быть предельно внимателен, держать в голове сотни партий.

А самое главное, что дают шахматы, - это творческий процесс, который заставляет детей расти, развиваться! И именно в этот момент ребенка можно спасти от вина, наркотиков, преступлений. Вкусивший творческий процесс, испытавший на себе азарт, успех, не пойдет курить, пить, ему это будет уже не надо.