**691229300179**

****

**ОНГАРБАЕВ Мухтар Сагинбекович,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің** **дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ УЧАЩИХСЯ**

Шахматы издавна считаются интеллектуальным видом спорта, способствующим развитию логического мышления, памяти и аналитических способностей. Они требуют от игрока сосредоточенности, стратегического планирования и умения анализировать несколько ходов вперед, что делает их ценным инструментом для развития когнитивных функций. Однако их влияние на психологические аспекты обучения, в частности на концентрацию внимания и устойчивость к стрессу, остается недостаточно изученным.

В условиях современного образовательного процесса, где учащиеся сталкиваются с большими информационными нагрузками, высокими требованиями к вниманию и стрессовыми ситуациями, особенно важны навыки саморегуляции, выдержки и умения контролировать эмоции. Развитие этих качеств напрямую влияет на успеваемость, мотивацию к обучению и психологическое благополучие учащихся. Шахматы, как особый вид деятельности, требуют от игроков не только интеллектуального напряжения, но и способности сохранять концентрацию в течение длительного времени, анализировать ситуацию под давлением и адаптироваться к изменяющимся условиям игры.

Концентрация внимания является важнейшим когнитивным процессом, обеспечивающим успешное восприятие, обработку и запоминание информации. В образовательном процессе высокий уровень сосредоточенности позволяет учащимся лучше усваивать учебный материал, эффективнее выполнять задания и быстрее адаптироваться к новым условиям. Однако в условиях современной информационной среды, насыщенной различными раздражителями, учащимся становится все сложнее сохранять внимание в течение длительного времени. В этом контексте шахматы представляют собой эффективный инструмент для тренировки и развития различных аспектов внимания.

Шахматная партия требует от игрока высокой концентрации на каждом этапе игры: от анализа позиции и прогнозирования действий соперника до принятия решений в условиях ограниченного времени. Игрок должен не только удерживать в памяти все возможные комбинации, но и контролировать свою сосредоточенность, избегая импульсивных решений. Таким образом, шахматы формируют способность к глубокому и длительному сосредоточению, что положительно сказывается на учебной деятельности учащихся.

Шахматы – это не только интеллектуальное состязание, но и серьезное психологическое испытание, требующее от игрока эмоциональной устойчивости, самоконтроля и способности принимать решения в условиях стресса. В процессе партии шахматист сталкивается с неопределенностью, меняющимися обстоятельствами и необходимостью быстро адаптироваться к новым игровым ситуациям. Кроме того, шахматы требуют умения контролировать эмоции, справляться с напряжением и извлекать уроки из собственных ошибок, что делает их мощным инструментом для развития психологической устойчивости.

Шахматисты, обладающие высокой психологической устойчивостью, легче адаптируются к учебным нагрузкам, демонстрируют лучшую успеваемость и меньше подвержены тревожности. Исследования показывают, что учащиеся, регулярно играющие в шахматы, более уверены в себе, спокойнее реагируют на стрессовые ситуации и быстрее восстанавливаются после неудач. Эти качества не только способствуют повышению академической успешности, но и помогают в социальном взаимодействии, развитии лидерских навыков и формировании ответственного отношения к своим действиям.

Для изучения влияния шахмат на развитие концентрации внимания и психологической устойчивости у учащихся было проведено исследование среди учащихся в возрасте 10–12 лет. Исследование длилось 3 месяца. В нем приняли участие 60 учащихся, которые были разделены на две группы:

**-** Экспериментальная группа – 30 учащихся, которые регулярно занимались шахматами (не менее 3 часов в неделю, включая участие в тренировках, турнирах и самостоятельной практике).

- Контрольная группа – 30 учащихся, не практиковавших шахматы и не принимавших участия в аналогичных интеллектуальных занятиях.

Для оценки влияния шахмат на концентрацию внимания и психологическую устойчивость использовался комплекс методов, включающий когнитивные тесты, анкетирование и наблюдение за поведением учащихся в стрессовых ситуациях.

Измерение уровня концентрации внимания:

- Тест на устойчивость внимания (методика «Корректурная проба») – участникам предлагался текст с большим количеством символов, среди которых необходимо было за ограниченное время найти и отметить определенные буквы или цифры. Оценивались скорость и точность выполнения задания.

- Тест на переключаемость внимания («Числовые ряды») – учащиеся должны были последовательно находить и соединять числа в определенной последовательности (например, чередование четных и нечетных чисел). Регистрировались количество допущенных ошибок и время выполнения.

- Тест на избирательное внимание (методика «Струп-тест») – оценивалась способность игнорировать мешающие стимулы и сосредотачиваться на поставленной задаче (например, называние цвета слова, написанного другим цветом).

Оценка психологической устойчивости:

- Анкетирование – учащиеся отвечали на вопросы о своем эмоциональном состоянии, способности справляться с трудностями, реакции на стрессовые ситуации (например, экзамены, соревнования).

- Наблюдение за поведением в стрессовых ситуациях – проводились игровые ситуации, моделирующие давление со стороны времени и конкуренции (например, быстрые шахматные партии с ограничением по времени). Анализировались реакции учащихся на ошибки, проигрыши и критические игровые ситуации.

- Оценка уровня тревожности (методика Спилбергера) – участники заполняли тест, определяющий уровень ситуативной и личностной тревожности.

После трех месяцев занятий были получены следующие результаты:

1. Концентрация внимания:

- Учащиеся экспериментальной группы показали увеличение показателей устойчивости внимания на 25%, тогда как в контрольной группе улучшение составило всего 10%.

- В тестах на переключаемость внимания учащихся, занимавшиеся шахматами, выполняли задания на 18% быстрее.

2. Психологическая устойчивость:

- По итогам анкетирования 75% участников экспериментальной группы отметили снижение уровня тревожности в стрессовых ситуациях.

- 85% учащихся отметили, что шахматы помогли им лучше справляться с учебными нагрузками и сложными задачами.

- В наблюдениях за поведением учеников в контрольных игровых ситуациях шахматисты сохраняли самообладание на 30% чаще, чем их сверстники из контрольной группы.

Исследование подтвердило, что шахматы являются эффективным инструментом для развития концентрации внимания и психологической устойчивости у учащихся. Регулярные занятия шахматами положительно влияют на когнитивные и эмоциональные процессы, что может способствовать успешному обучению и социальной адаптации учащихся.

**Список использованных источников**

1. Дворецкий М. И. "Настольная книга шахматиста" – глубокий анализ дебютов, стратегии и тактики.

2. Нимцович А. "Моя система" – фундаментальная работа по позиционной игре.

3. Каспаров Г. К. "Шахматное наследие" – разбор партий выдающихся шахматистов.

4. Фишер Р. "Мои 60 памятных партий" – анализ партий 11-го чемпиона мира.

5. Котов А. А. "Учись шахматам" – книга для начинающих шахматистов.

6. Панченко А. "Начинаем играть в шахматы" – пособие с основами тактики и стратегии.

7. Дворецкий М. И. "Школа будущих чемпионов" – учебник по шахматной стратегии и тактике.

8. Юдович М. М. "Шахматы для юных" – учебник для школьников.