

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 44 г. Твери»

VIII Международный конкурс исследовательских работ школьников
«Research start» 2025/26

Исследовательская работа

Влияние игры в шахматы на способности человека

Выполнил: Дегтярев Александр Витальевич,
ученик 3В класса

Руководитель: Степаненко Нелли Оттовна,
учитель начальных классов

2025-2026 уч. год

План

Введение	3
1. Влияние шахмат на способности известных людей	5
2. Изменения, происходящие в организме от игры в шахматы, с точки зрения медицины	7
3. Исследование способностей детей, занимающихся в шахматной секции	9
4. Какие полезные навыки развивает игра в шахматы в различных сферах жизни	14
Заключение	15
Список литературы	16
Приложение	17

Введение

В прошлом году я начал увлекаться шахматами. Сначала мой интерес привлекла эта игра на планшете, а впоследствии я стал заниматься в секции шахмат. Родители поддержали моё стремление, потому что, по их мнению, шахматы развивают память, тренируют концентрацию внимания, развивают творческие способности и аналитическое мышление, и, конечно, заставляют вырабатывать усидчивость и терпение, что мне было необходимо для учёбы и повседневной жизни.

Мне стало интересно, действительно ли игра в шахматы так положительно влияет на способности человека. Для этого я анализировал свое поведение и свои учебные результаты, а также решил более детально углубиться в исследование данной темы.

Актуальность моей работы заключается в том, что каждый человек, по моему мнению, должен знать, насколько полезна игра в шахматы, и понимать, на какие именно способности влияет эта игра при регулярных тренировках.

Цель: рассказать о положительном влиянии игры в шахматы на способности человека, чтобы вызвать у слушателей интерес к этой игре.

Для достижения цели я поставил перед собой следующие **задачи:**

1. Узнать, какие знаменитые люди увлекались шахматами, и как это увлечение на них повлияло.
2. Изучить, как изменяется человек, играющий в шахматы, с медицинской точки зрения.
3. Исследовать, отмечают ли родители моих товарищей по шахматной секции разницу в способностях детей до начала занятий и после (провести опрос и проанализировать ответы).
4. Рассмотреть, какие полезные навыки развивают шахматы в различных сферах жизни.

Начиная работу, я выдвинул **гипотезу**: регулярные занятия игрой в шахматы развивают у детей память, наблюдательность, внимание; способствуют улучшению успеваемости в школе; помогают лучше справляться со своими эмоциями.

В работе мною применялись такие **методы**, как чтение и анализ литературы, опрос и анализ ответов.

1. Влияние шахмат на способности известных людей

Шахматы – это интересная и высокоинтеллектуальная игра, в которую играли многие известные личности.

1.1. **Петр I** – один из самых известных исторических персонажей, который увлекался шахматами. Популярными в то время карты он не любил, а вот шахматы были одним из любимых его увлечений (*Приложение. Рис.1*). Причем к ним он пристрастился еще в раннем детстве. Император старался популяризировать игру: брал в военные походы, на ассамблеи, превращая их из «бесовского игрища», (ранее запрещенного церковью), в благородное занятие. В итоге он сделал шахматы частью дворянского этикета.

Шахматы развили у Петра I стратегическое мышление, которое было необходимо для управления государством.

Благодаря тому, что шахматы способствовали формированию аналитического мышления, Петр I ко всем сложным задачам подходил рационально, что отразилось в его государственной деятельности.

1.2. **Наполеон Бонапарт** увлекался шахматами с детства и до конца своей жизни (*Приложение. Рис.2*). Игра помогала ему сосредоточиться и обдумать военную стратегию в долгих переходах. Французский правитель настолько сильно любил шахматы, что разыгрывал партии даже в перерыве между сражениями.

Наполеону был свойственен особый стиль игры: он недолго думал над ходами. Во время партии вёл себя импульсивно, много импровизировал. При этом император ненавидел проигрывать и приходил в бешенство, когда ему объявляли мат. Поэтому мало кто находил в себе смелость играть с ним, не поддаваясь.

Шахматы помогали Наполеону снимать психологическое напряжение, помогали тренировать стратегическое мышление, военное планирование, а также концентрироваться и отдыхать, особенно в период изгнания на острове Святой Елены.

1.3. **Владимир Ильич Ленин**, первый руководитель советского государства, также ценил эту игру как возможность расслабиться и, с другой стороны, дать работу мозгу (*Приложение. Рис.3*). Являясь его любимым увлечением с детства, шахматы сыграли важную роль в жизни Владимира Ленина. Оно помогало ему оттачивать концентрацию внимания, логику и стратегическое мышление, необходимые в революционной борьбе. Он много играл, особенно в ссылках и эмиграции, зачастую проводя партии по переписке. К игре Владимир Ильич относился серьезно, не ждал легких побед, а требовал досконального соблюдения правил, что отражало его дисциплинированный подход к делам.

Основным аспектом влияния шахмат на Ленина стало стратегическое мышление, что помогало ему мыслить на несколько шагов вперед. Также шахматы способствовали постоянной тренировке ума. Так Ленин научился находить слабые стороны противника и принимать взвешенные решения. Как итог, Владимир Ильич способствовал развитию шахмат в СССР, считая эту игру полезной для интеллектуального развития граждан, что заложило основу советской шахматной школы.

1.4. На **Владимира Набокова** шахматы повлияли через использование шахматной темы в творчестве. С шахматами маленького Владимира познакомил отец. В доме писателя шахматы всегда были в почёте: на родовом гербе были шахматные мотивы (*Приложение. Рис.4*).

В юности Набоков начал публиковать шахматные задачи в различных изданиях. У писателя было особое видение шахматного мира, он считал, что стихи и шахматные задачи имеют похожую конструкцию. «Задачи – это поэзия шахмат», – говорил он. В нескольких его произведениях персонажи соотносятся с шахматными терминами и фигурами.

Набоков – яркий пример человека, у которого шахматы развили творческое воображение и мыслительные способности (*Приложение. Рис.5*).

2. Изменения, происходящие в организме от игры в шахматы, с точки зрения медицины

Научно доказано, что шахматы улучшают работу головного мозга.

Магнитно-резонансная томография, исследования с тысячами участников, анализ структурных изменений мозга – всё это показало: шахматы влияют на мозг так же, как спортзал на мышцы. Причём изменения настолько конкретные, что их можно увидеть на снимках МРТ.

У великих шахматистов объем серого вещества в некоторых областях мозга меньше, чем у неопытных. Это может показаться странным, но все объяснимо. Происходит удаление избыточных нейронных связей. Информация летит быстрее, энергии затрачивается меньше, эффективность работы – на максимуме.

Исследование, опубликованное в американском журнале «Neuropsychologia», показало, что у гроссмейстеров плотность белого вещества в верхнем продольном пучке (критической «автостраде») между исполнительными центрами мозга и зрительными зонами выше на 30-40%.

Исследования среди школьников показали:

1. За два года занятий дети улучшили индекс рабочей памяти на 11 баллов. Это изменение можно сравнить с таким прогрессом, как от «с трудом запоминаю школьное расписание» до «легко запоминаю комбинацию из множества цифр».
2. Уровень концентрации внимания увеличился на 50%.
3. Такие исполнительные функции, как самоконтроль, гибкость мышления, способности к планированию улучшились на 55%.

Медики и психологи считают, что игра в шахматы очень полезна для детей. Это связано с тем, что в возрасте 5-12 лет мозг человека максимально пластичен, и префронтальная кора головного мозга активно формируется именно в этот период.

Исследования, проведенные среди детей 5-6 лет, которые занимались шахматами всего полгода, показали значительное улучшение визуально-пространственной памяти. Дети стали быстрее ориентироваться в пространстве, лучше запоминать расположение объектов.

Необходимо также отметить и выработку стрессоустойчивости в процессе игры в шахматы. Шахматисты спокойнее ведут себя в конфликтах, в стрессовых ситуациях, на экзаменах. Они гораздо чаще выбирают будущие цели вместо сиюминутных желаний. И, с точки зрения медицины, – это не проявление характера. Это физиология мозга.

Для пожилых людей также подтверждена огромная польза от шахмат. Масштабное австралийское исследование доказало, что среди мужчин после 73-х лет те, кто регулярно играл в шахматы, имели на 35% меньший риск развития деменции. Механизм простой: у играющих создается когнитивный резерв. Шахматы буквально страхуют мозг от старения. И это распространяется даже на тех, кто начал играть в позднем возрасте.

Также регулярные занятия шахматами замедляют процесс старения и препятствуют развитию болезни Альцгеймера. Активная работа мозга стимулирует выработку анаболических гормонов, отвечающих за восстановление тканей, и их пополнение необходимыми веществами. Поэтому люди, активно решающие шахматные задачи в старости, имеют упругую кожу, плотные сосуды и мышцы.

Игру в шахматы используют даже в процессе реабилитации после травм головы. Например, после инсульта клетки мозга погибают, причем пораженный участок не может восстановиться. Нагрузку на себя будут брать здоровые нейроны, с помощью активной работы мозга образуя новые связи. Постоянное решение задач во время игры в шахматы укрепляет существующие нейронные связи и стимулирует формирование новых даже в ситуациях, когда человек находится на этапе реабилитации после травмы головы.

3. Исследование способностей детей, занимающихся в шахматной секции

Изучив информацию о том, что считают медики и психологи о том, как влияет игра в шахматы на способности человека, я решил выяснить, подтверждаются ли эти результаты в жизни, среди моих сверстников.

Мне стало интересно, что думают родители моих товарищей по шахматной секции по поводу изменения способностей и поведения своих детей до начала занятия в секции шахмат и после.

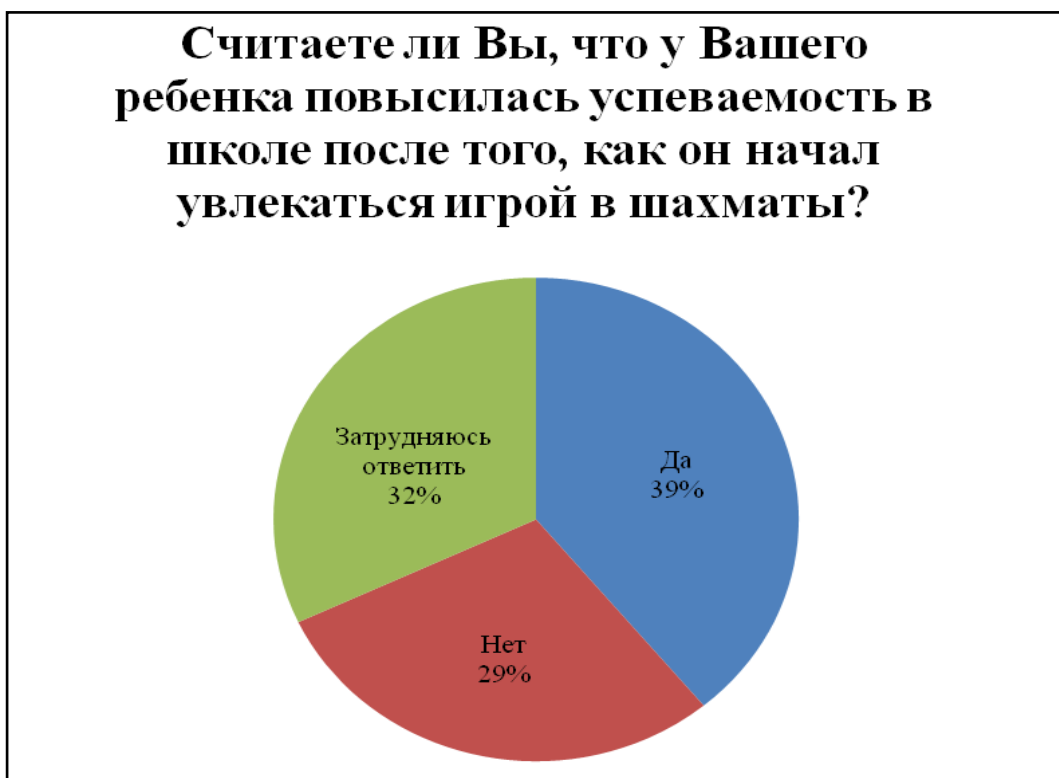
Поэтому я провел опрос, чтобы разобраться в особенно интересующих меня моментах. В опросе приняли участия 37 взрослых – родителей ребят, которые занимаются вместе со мной в шахматной секции в течение 1-2 лет. Возраст ребят – 8-10 лет.

Я задавал взрослым следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы, что у Вашего ребенка повысилась успеваемость в школе после того, как он начал увлекаться игрой в шахматы? На этот вопрос родители отвечали, анализируя учебные результаты своих детей.
2. Вы увидели улучшение функций памяти и внимания у Вашего ребенка? При ответе на этот и следующие вопросы родители руководствовались результатами наблюдений за своими детьми.
3. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок стал более целеустремленным после того, как начал заниматься шахматами?
4. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок стал более ответственным и самостоятельным после того, как начал заниматься шахматами?
5. Стал ли Ваш ребенок эмоционально более устойчивым после того, как начал заниматься в секции шахмат?

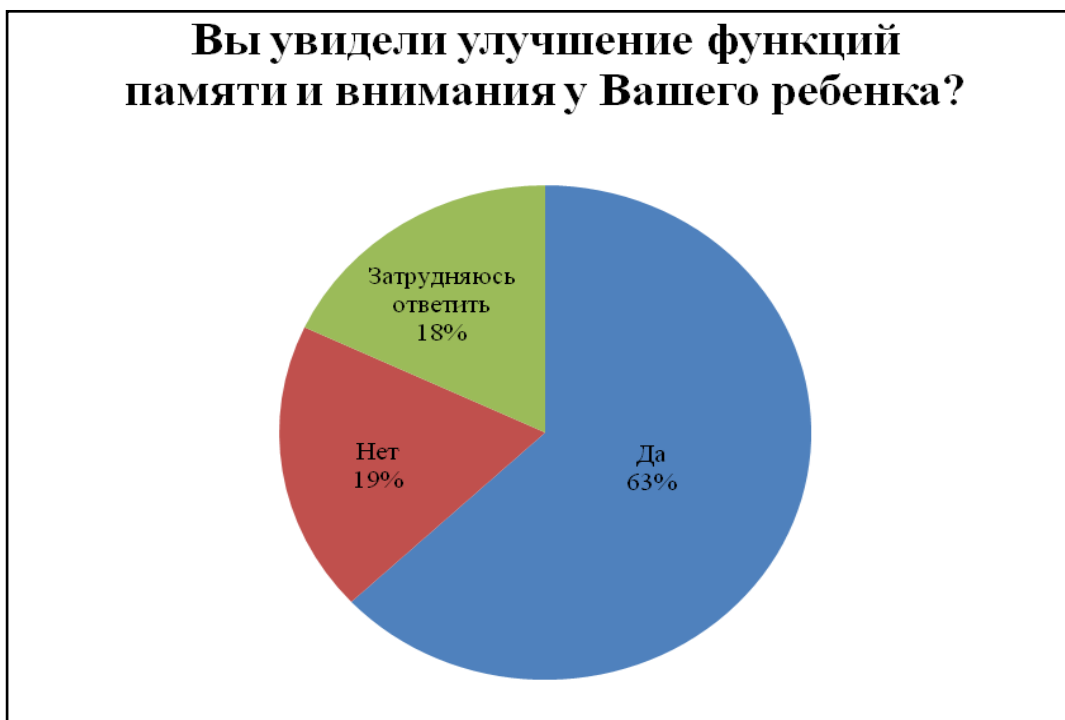
Результаты опроса представлены на диаграммах.

Диаграмма 1



Результат опроса показывает, что большинство родителей отмечают улучшение успеваемости своих детей в школе.

Диаграмма 2



Опрос показал, что при наблюдении за своими детьми подавляющее большинство родителей отметили у своих детей улучшение функций памяти и внимания.

Диаграмма 3



При ответе на этот вопрос родители отмечали, что основывались на желаниях своих детей: многие говорили о том, что ребята меньше стали заявлять о каких-то незначительных сиюминутных желаниях, а стараются формулировать для себя более значимые цели. Например, научиться играть, победить в соревновании, накопить карманные деньги на нечто значимое и т.д.

При ответе на 4-й вопрос взрослые так же основывались на результатах наблюдений за своими детьми. Они отмечали, что ребята стали охотнее выполнять поручения, более ответственно относиться к домашним обязанностям, активнее реагировать на просьбы. Результаты опроса представлены на диаграмме 4.

Диаграмма 4



Диаграмма 5



Ответы на пятый вопрос показали, что большая часть родителей не считают, что их ребенок стал более спокойно управлять своими эмоциями.

Исходя из данных опроса, следует отметить, что родители в большей степени подтверждают положительное влияние занятий шахматами на способности своих детей запоминать информацию и концентрировать внимание. По мнению родителей, в результате занятий этой игрой ребята стали более целеустремленными, ответственными и самостоятельными. Большинство родителей отметили улучшение успеваемости своих детей по учебным предметам в школе.

Однако большая часть родителей не подтвердила факт того, что их ребенок стал эмоционально более устойчивым. Вероятнее всего, это связано с тем, что в возрасте 8-10 лет все дети очень остро и болезненно реагируют на неудачи, переживают, когда их ругают взрослые за провинности. Кроме того, некоторым ребятам трудно справляться со своими страхами. Я это знаю по себе, анализируя свое поведение и состояние в некоторых ситуациях. Уверен, что с возрастом ко всем приходит умение справляться со своими эмоциями. И шахматы, как игра, которая положительно влияет на мозг человека, этому будет только способствовать.

Таким образом, моим исследованием можно подтвердить всестороннее влияние шахмат на детей, способствование интеллектуальному, эмоциональному и социальному развитию. Шахматы формируют характер, у ребенка появляются решимость, целеустремленность, ответственность.

4. Какие полезные навыки развивает игра шахматы в различных сферах жизни

4.1. Бизнес

В бизнесе, например, нам поможет умение принимать стратегические решения, которое и развивают шахматы. Планирование стратегии и тактики, изучение оппонента, планирование действия по времени – всё это важные действия, которые важны для предпринимателя. Умение распределять фигуры на доске в работе поможет управленцам, которые должны грамотно подобрать кадры, чтобы устранить слабые места в бизнесе. Как шахматист следит за каждой фигурой, постепенно улучшая её положение, так и бизнесмен отслеживает работу коллектива в динамике и может вносить коррективы.

4.2. Наука

Рассмотрим, как шахматы связаны с наукой. Задачи с участием шахматной доски есть во многих сборниках и олимпиадах. Это связано с тем, что шахматы помогают соотносить мыслительные процессы с практическими действиями, наглядно иллюстрируют условие задачи и ход решения. Многие приёмы из шахмат помогают решать математические задачи, научно доказано развитие математических способностей у шахматистов.

Также шахматы служили полигоном для испытаний в области искусственного интеллекта, соответственно, проявили себя в информатике.

4.3. Искусство

В искусстве шахматы тоже проявляют своё влияние. Шахматы и музыка имеют свои параллели, которые связаны с творчеством и импровизацией. Шахматы помогают музыкантам импровизировать в музыке, так же, как и на доске во время моментального принятия решений. Этот навык особенно необходим при исполнении джаза, где для создания гармоничной мелодии на ходу требуется мгновенная реакция.

Заключение

Казалось бы, шахматы обычная настольная игра, но на самом деле везения в этой игре совсем мало. Для шахматистов это упорный ежедневный труд, борьба со своим характером, оттачивание навыков.

С каждым занятием я открываю для себя новые глубины, чувствую, как шахматы помогают мне в учебе, в общении с друзьями, дома. Шахматы учат меня быть ответственным за свои действия, работать над собой и анализировать свои поступки, правильно расходовать время, всегда подбирать лучший вариант и ставить себе правильные задачи.

Работая над своим исследованием, я узнал много интересной и полезной информации, связанной с моей любимой игрой – шахматами. Я узнал, как влияли шахматы на знаменитых личностей; изучил, какие изменения игра в шахматы вызывает в организме человека с медицинской точки зрения; проанализировал, как игра в шахматы помогает в разных сферах жизни. При помощи родителей моих товарищей по шахматной секции я исследовал, как изменяются способности ребят в процессе обучения игре в шахматы.

В результате исследования выдвинутая мною гипотеза в основной части подтвердилась. Регулярные занятия игрой в шахматы развивают у детей память, наблюдательность, внимание; способствуют улучшению успеваемости в школе. Медицинские исследования и литература показывают, что игра в шахматы способствует развитию у людей эмоциональной устойчивости. В этой части в настоящий момент моя гипотеза не подтвердилась, так как большая часть родителей не отмечают у своих детей этого изменения. Но данное обстоятельство не говорит о том, что шахматами заниматься не нужно. Должно пройти время.

Надеюсь, моя работа заинтересует других людей и вызовет у них желание приобщиться к увлекательному шахматному миру.

Список литературы и источников

1. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы – Спб.: ТОО «Санта», 1994. – 224 с.
2. <https://doctorpiter.ru/obraz-zhizni/khod-konem-chto-proiskhodit-s-mozgom-cheloveka-kotoryi-igraet-v-shakhmaty-id6530394/?ysclid=mkyzz3hksj804314263>
3. https://dzen.ru/a/aR-WfXx-_FAkAR3_?ysclid=mkyzxcwea1348952876
4. https://dzen.ru/a/ZWoUNMj3YnPMFH_7
5. <https://skillbox.ru/media/growth/kto-iz-izvestnykh-lyudey-lyubil-shakhmaty/?ysclid=mkyu5zu66k841456329>
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82

Приложение

Рисунок 1

Петр I играет в шахматы

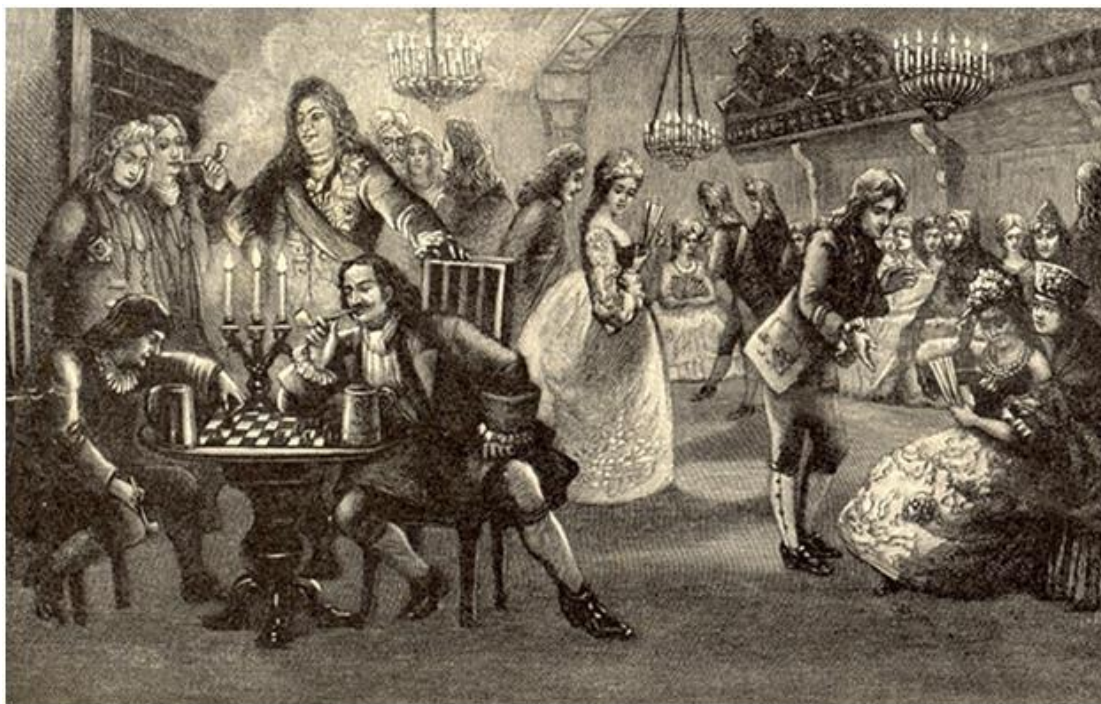


Рисунок 2

Наполеон, увлеченный шахматами



Ленин и шахматы

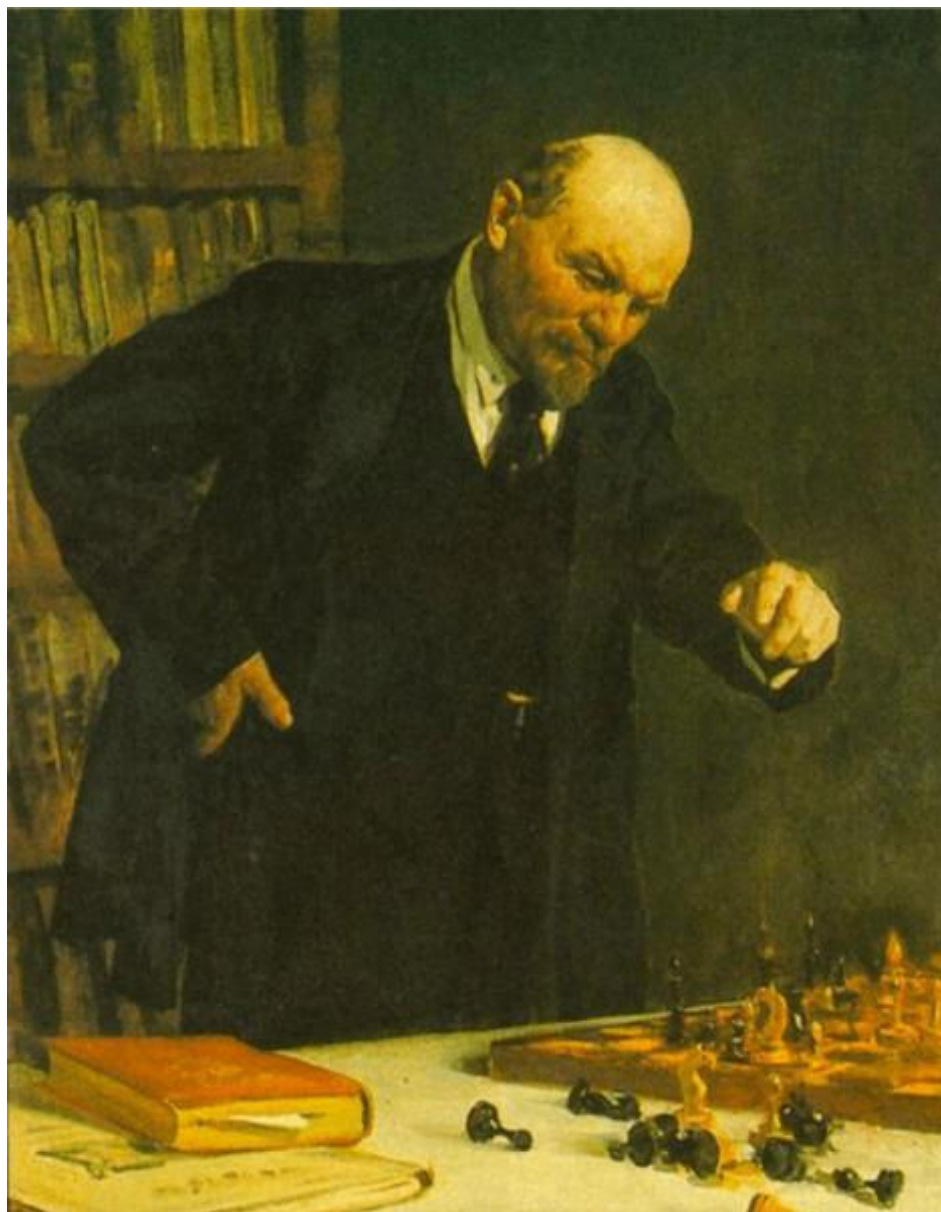


Рисунок 4

Герб рода Набоковых



Рисунок 5

Владимир Набоков и шахматная игра

