

Доклад концентрация внимания

Дети ошибались, ошибаются и будут ошибаться. Вы думаете, что это несовершенство нашего мозга? Нет, человеческий мозг это вершина мироздания. В последнее время стало модным сравнивать мозг человека с компьютером. Сравнение не совсем удачное. Но представим, что наш мозг это компьютер перед которым поставлена цель одновременного решения нескольких задач.

Перенесем это на шахматы. Представьте ребенка который садится играть партию и думает, что у него сегодня плавание, нужно сделать уроки, сходить погулять и разобрать партию. А вдруг если я проиграю то папа и мама огорчатся. И обо всем этом ребенок думает когда играет. Значит, все дело в направленной концентрации внимания. Точнее в целенаправленной концентрации мотив победы в данной шахматной партии должен подавить все остальные мотивы, определяющие наше поведение. Сконцентрированный только на партии шахматист погружается в своеобразный гипнотический транс. Гипнотический транс – это ничто иное как гипноз. Играющий погружен в то что происходит у него на доске. Когда он обдумывает свой очередной ход. Сделав ход он выходит из гипноза оглядывается по сторонам, протирает глаза, встает и прогуливается. После ответного хода он опять садится на стул, снова замирает и погружается в партию (в гипнозе).

Как же этому можно научиться? В детском возрасте 70% детей являются никудышными концентраторами внимания. Они не погружаются в гипноз, постоянно отвлекаются на соседние партии, разговаривают, любой шум в зале привлекает их внимания. При таком головокружении нельзя стать сильным шахматистом: дети ошибаются, зевают маты, нет никакой стратегии в их игре. Что делать?

Решение данной проблемы очень простое. Нужно просто сесть со своим ребенком за доску и сыграть партию в шахматы, но по вашим правилам. На каждый ход вашего ребенка дается одна минута. В течении этого времени он не имеет право ходить, но ровно через минуту он должен сделать ход

(взрослый контролирует время), затем ход взрослого и так до конца партии. Главное условие в течении отведённой ребенку одной минуте на размышление он не должен отвлекаться. Все его помыслы должны быть только о позиции. Когда ваш ребенок научился концентрировать внимание в течении одной минуты, то можно перейти на две, три минуты и таким образом доводить время на обдумывание хода до 10 минут. Пройдет какое-то время и вы увидите, как ваш ребенок стал погружаться в шахматный гипноз, стал целенаправленно концентрировать внимание. Затем можно давать решать задачи за строго отведенное время.

Концентрация внимания также имеет важное значение, чтобы избежать такой шахматной напасти как зевок фигуры или мат. По мнению Блюменфельда прежде чем сделать тот или иной ход, необходимо провести своеобразную ревизию своей позиции на предмет наличия одноходовых грубых угроз противника. Действительно, обдумывая свой ход, хитрый план, как нам кажется, мы зачастую упускаем встречные возможности противника. Поглядите внимательно, не отдаете ли вы ему «просто так» ферзя, коня, или какую-либо другую фигуру и только потом делаете ответный ход.

Шахматы это прежде всего спорт, борьба, противостояние. Как говорят в любви и спорте все средства хороши. Даже шахматист, являющийся по натуре джентльменом, непроизвольно пытается оказать на соперника психологическое влияние. Любой шахматист всегда должен быть готов к тому, что его соперник каким-нибудь способом пытается подавить его нервную систему, волю, концентрацию внимание.

Милтон Эриксон считал, что обычный человек треть жизни бодрствует, другую треть спит, а треть находится в гипнозе. А самые главные жизненные достижения мы совершаем именно в гипнозе.

Все человечество можно разделить на две категории: одни погружаются в бытовую гипноз глубоко, другие - поверхностно. Значит, чем сильнее шахматист, тем глубже он во время партии погружен в гипнотический транс. Игрок обдумывая свой ход погружается в транс, а после того как найдет верное

решение и делает ответный ход, он выходит из гипноза и спокойно разгуливает по игровому залу. Почему гипнотическое состояние считается наиболее продуктивным для человека? Потому-что в гипнозе человек использует мощь самой главной сферы своей психики, подсознания.

Подсознание можно сравнить с бесконечным складом, где на разных полочках разложен весь наш жизненный опыт, начиная с внутриутробного развития. Здесь хранится все что мы видели, слышали и чувствовали в течении всей нашей жизни. Подсознание сохраняет колоссальную психическую энергию, равной которой нет в природе.

Выходит если мы научим шахматиста погружаться в гипнотический транс, он станет более активно «включать» свое подсознание. И хочу закончить словами Тарраша «Шахматы, как музыка, способны сделать человека счастливым. Шахматы – это борьба умов, и свой ум шахматист должен и обязан содержать в приличном состоянии».