

механизмов сердечно-сосудистой системы и, как следствие ее функциональное состояние.

Анализ сердечного ритма с помощью КРГ показал, что после вышеописанных нагрузок у студентов-неспортсменов и низкоквалифицированных пловцов наблюдались более плотный фокус точек на биссектрисе координатного угла, меньшая площадь графика КРГ и его большее смещение в зону высоких частот.

Результаты исследования показали, что по мере повышения квалификации и увеличения тренированности до и после выполнения односторонних нагрузок нарастают числовые значения средней продолжительности сердечного цикла, моды, вариационного размаха и снижаются амплитуды моды и вегетативного показателя ритма. Статистические характеристики сердечного ритма позволяют использовать их для текущего контроля за функциональным состоянием и спортивной работоспособностью, индивидуализировать тренировочные нагрузки и следить за скоростью восстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пасичниченко, В.А. Радиопульсометрия в контроле за функциональным состоянием пловцов/В.А. Пасичниченко, Е.И. Иванченко// Мир спорта. – 2012.- № 2. – С. 9-14.

2. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии/Р.М.Баевский. – Москва: Медицина, 1979. – 245 с.

3. Дембо, А.Г. Эхокардиография и корреляционная ритмография в оценке функционального состояния спортсменов/ А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский: Учебное пособие. – Л.: ГДОИФК, 1979 . – 60 с.

УДК 794.1:159.922

Т.А. Радько, студ.,
Ю.А. Полещук, канд. психол. наук,
зав. кафедрой УО «БГПУ»
(БГПУ, г. Минск, Беларусь)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ГРУБЫХ ОДНОХОДОВЫХ ЗЕВКОВ В ШАХМАТАХ

Грубый одноходовый зевок – одна из самых досадных ошибок в шахматах, встречающаяся даже у гроссмейстеров. Это не случайная неточность и не просчёт в сложной комбинации, а внезапный, необъяснимый сбой внимания: мозг на долю секунды «выключается», и очевидное становится невидимым.

Такие ошибки особенно досадны, потому что происходят не от недостатка знаний или тактической силы – их совершают игроки, способные считать варианты на 15–20 ходов вперёд. Они случаются в самых разных ситуациях: в выигранной позиции после долгой защиты, в равном эндшпиле при желании «поскорее закончить», в миттельшпиле под давлением цейтнота или ложной уверенности. И всегда за ними стоит не шахматная, а психологическая причина – кратковременное отключение внутренней системы бдительности.

Именно эта универсальность и необъяснимая повторяемость делают феномен одноходовых зевков одной из самых тем в психологии шахмат. Понимание их механизмов не только помогает объяснить, почему даже элита теряет очки на ровном месте, но и открывает путь к реальной профилактике – простым, но эффективным приёмам, которые позволяют резко снизить частоту таких ошибок.

В литературе по психологии шахмат феномен грубых одноходовых зевков неоднократно рассматривался как проявление когнитивных и эмоциональных ограничений человеческого мышления. В частности, статья А. Ф. Ильина-Женевского «Психология шахматной ошибки», акцентирует внимание на психологической природе зевков, связывая их возникновение с временными нарушениями мотивации, эмоциональным напряжением и отключением сознательного контроля над очевидными угрозами [1]. Также Ф. Гобет в монографии «The Psychology of Chess» подробно анализирует механизмы ошибок сильных игроков, подчёркивая роль опыта в формировании шаблонов восприятия, вероятностных оценок угроз и влияния усталости на качество внимания [2].

Цель данного эмпирического исследования: выявить субъективные психологические причины одноходовых зевков на основе опроса шахматистов высокого уровня.

Выборка: 30 случайно выбранных респондентов из общей базы (более 200 форм). Рейтинг FIDE: 2170-2698 (средний ~2350). Все являются сильными мастерами и гроссмейстерами. Анализ: описательная статистика закрытых вопросов и контент-анализ открытых ответов. Основные результаты, полученные в ходе опроса.

Частота зевков:

- Очень редко/никогда – 30 %
- Нечасто – 57 %
- Часто – 13 %

Даже на уровне 2300+ одноходовые зевки происходят регулярно.

Фаза партии, где чаще всего происходит зевок:

- Миттельшпиль – 70 %

- Эндшпиль – 43 %
- Дебют – 10 %

Миттельшпиль доминирует как самая сложная и ресурсоёмкая фаза. Главные причины (по частоте упоминаний, множественный выбор):

- Усталость/снижение концентрации – 87 %
- Цейтнот – 63 %
- Эмоциональное состояние – 50 %
- Не заметил(а), что фигура под боем – 30 %
- Ошибка интуиции/был(а) уверен(а), что поле безопасно – 27 %

Зевки на высоком уровне не связаны с недостатком тактического зрения – простые угрозы игроки видят по умолчанию. Ошибка возникает, когда усталость, время или эмоции кратковременно «выключают» систему внимания: мозг перестаёт приоритетно сканировать доску на базовые мотивы. Профилактика – простые ритуалы проверки угроз перед каждым ходом, которые компенсируют эти сбои.

Контекст позиции:

- Не зависит от позиции – 53 %
- В равной позиции – 30 %
- В защите/во время атаки - по 17 %.

Зевки происходят во всех типах позиций, но чаще всего, когда игрок субъективно чувствует контроль.

Одноходовые зевки на уровне 2000-2700+ почти никогда не связаны с недостатком тактического зрения – расчёт простых угроз у таких игроков безупречен. Основная причина – кратковременный сбой внимания под влиянием усталости, цейтнота и эмоционального фона.

Особенно опасны ситуации, когда игрок:

- погружается в сложные расчёты (простые угрозы уходят на второй план);
- чувствует контроль («всё под контролем», «уже безопасно»);
- испытывает эмоциональное напряжение или выгорание.

Рекомендации (на основе ответов респондентов)

- Ввести обязательный короткий ритуал перед каждым ходом: на что нападает соперник прямо сейчас?

• После любого расчёта принудительная перепроверка простых угроз.

• В цейтноте и эндшпиле запрет импульсивных «активных» ходов без паузы.

• Тренировать психологические «якоря»: дыхание, физическая остановка руки перед кликом/ходом.

Анализ зевков у 30 сильных игроков показывает: природа этих ошибок в подавляющем большинстве случаев психологическая, а не чисто шахматная. По-настоящему эффективная профилактика находится в саморегуляции, а не в совершенствовании тактического зрения. Внедрение элементарных привычек проверки опасности даёт заметный прирост стабильности даже среди очень сильных игроков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин-Женевский, А. Ф. Психология шахматной ошибки. – URL: <https://www.chess.com/blog/Spektrowski/quotpsychology-of-chess-mistakesquot-by-alexander-ilyin-zhenevsky> (дата обращения 19.01.2026).
2. Gobet, F. The Psychology of Chess / F. Gobet. – New York : Routledge, 2019. – 125 с.

УДК 793, 793.38, 796.06

Е.Б. Саркисян, преп.
(Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия)

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ – КАК ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО

*«Танец — самый чистый вид искусства,
потому что тело человека самое
прекрасное творение Бога»
Игорь Моисеев*

Бальный танец всегда оказывал огромное влияние на создание музыки и живописи, создавал культурные традиции и демонстрировал эмоции и тенденции развития искусства. Источник искусства – создание (творчество). Средство искусства – умение (ремесло). Цель искусства – прекрасное (духовное наслаждение). Искусство – умение создавать прекрасное. И все эти качества искусства и спорта сочетаются в эстетическом восприятии таких видах спорта, как художественная гимнастика, танцевальный спорт, синхронное плавание и фигурное катание [1].

В картине «Три танцора» художник Пабло Пикассо в 1925 году использовал кубистические формы для передачи движения и динамики танца. Самые известные композиторы Арно Арутюнович Бабаджанян и Арам Ильич Хачатурян при создании уникальных произведений («Маскарад», «Танец с саблями», «Спартак») черпали вдохновения из традиционных танцев и ритмов. Французский художник Анри Матисс в самой известной своей картине «Танец», созданной в 1910 году,