

Лекция

Здоровый образ жизни чемпионов мира по шахматам.

Здоровье и работоспособность шахматиста - два основных показателя, зависящих друг от друга. Вот почему те, кто нарушают спортивный режим, неизменно проигрывают в шахматах, как было с М.Талем и с А.Алехиным.

Хорошее настроение, психологическая настроенность - неперенные спутники шахматного успеха. Неверие в свои силы, вялость несовместимы с шахматной формой. Как восстановить свои эмоции?

1. **Самовнушением** можно воздействовать на эмоции, на усталость и обрести власть над собой.

2. Физические упражнения и спортивные игры. Ежедневная утренняя гимнастика. Занятия в спортивных секциях: футбол, волейбол, теннис, плавание, борьба, тхеквандо, карате и т.д.

3. Любимый труд.

4. Пешие прогулки. Туризм.

5. Любимые мелодии - лучшая разрядка после напряженной игры. Любимые мелодии слушали Т.Петросян, гроссмейстер М.Тайманов, В.Смыслов пел оперные арии, выступал с концертами по Европе.

6. **Закаливание.** Во время 33-го чемпионата страны много участников страдало от простудных заболеваний. А, ведь даже простой насморк может сказаться на результате игры. Где выход? Как укрепить свое здоровье? Необходимо **закаливание организма.** Это обливание водой, постепенно снижая температуру.

7. **Питание.** Как правильно и рационально питаться? Взрослый шахматист должен потреблять в сутки 3000-3200 калорий. Особенно вредно переедание. Для этого следует контролировать свой вес. Каков ежедневный рацион?

Основные продукты питания: мясо, рыба, жиры,

молочные продукты. Особенно важен витамин «С», участвующий в процессе окисления и дыхания. В каких продуктах его найти? Это шиповник, черная смородина, цитрусовые, яблоки.

Для шахматиста важны и витамины «В»: мясо, рыба, творог, ржаной хлеб, горох и картофель.

На третьем часу игры в шахматы полезно взбодриться **горячим чаем.**

8. Строгий режим дня. Чередование отдыха и нагрузок. Физическая активность - лучший способ сохранения здоровья шахматиста. С работающих мышц в центральную нервную систему идет непрерывный поток нервных импульсов, который поддерживает высокий уровень эмоциональной активности.

9. Сон. Сон охраняет нашу нервную систему от истощения. Во сне идет восстановление всего организма. Продолжительность сна шахматиста 8-9 часов. Ложиться и вставать надо в строго определенное время. Очень полезен дневной сон.

10. Цвета. Наиболее благоприятно влияют на нервную систему человека зеленый, желтый и белые цвета.

11. Что разрушает организм человека? Алкоголь, никотин и наркотики.

Приведем примеры, когда здоровый образ жизни, строгое соблюдение всех его условий приводило к отличной спортивной форме шахматиста, способствовало его долголетию.

М.Ботвинник. Ежедневная гимнастика, пешие прогулки, лыжный спорт, рациональное питание, строгий режим дня - все подчинено главной шахматной цели. Вот причина неувядаемости таланта М.Ботвинника, прожившего 84 года.

М.Эйве научился плавать и боксировать, играл в теннис, делал зарядку и ежедневно, даже суровой зимой, принимал холодный душ. Хорошая спортивная форма

М.Эйве сделала его нервы буквально железными и помогла стать 5-м чемпионом мира и прожить 80 лет.

Б.Спасский в юности занимался боксом, был легкоатлетом. Его личный рекорд в прыжках в высоту 180 см. Спортивный облик, хорошие волевые качества привели к тому, что и сейчас, в возрасте 73 лет, он в отличной форме.

Т.Петросян был разносторонним спортсменом. Настольный теннис, бег на лыжах. Особенно, как болельщика, его захватывал футбол.

Правильно построенный режим дня, соблюдение всех аспектов здорового образа жизни имеют огромное значение для здоровья шахматиста и совершенствования его мастерства. Все это приучает к дисциплине, воспитывает волю, что так необходимо для победы шахматисту.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШАХМАТИСТА.

Здоровье - это то, что является основой долголетия. Поэтому необходимо бережно относиться к своему здоровью и всем шахматистам выполнять правила гигиены:

1. При выполнении домашних заданий.

А) Прямая осанка при сидении.

Б) Читать книгу, держа ее перед собой на 35-40 см, не лежа и не в полутьме. Освещение слева.

В) После занятий следует погулять и лишь потом – смотреть телевизор.

2. Гигиена тела.

А) Мыть руки с мылом.

Б) Индивидуальное полотенце, зубная щетка, одежда, обувь, расческа.

В) Стричь ногти на руках, каждую неделю, на ногах каждые 2-3 недели.

Г) Мыть волосы моющими средствами.

Оптимальная жизнь - прожить долго и с высоким уровнем комфорта.