

# ЗОЖ и ШАХМАТЫ



# Сейчас интерес в нашей стране к шахматам как никогда высок.



- Открытый городской турнир «Белая ладья» 2016-2017 г.г.



- Этой игрой увлекаются многие миллионы людей. Наверное, это своеобразное знамение времени, когда человек нуждается в некоем психологическом переключении на решение изящных и хитроумных задач, разыгрываемых в лучших традициях спортивной борьбы. Шахматы как вид спорта становятся не только глубже и острее, но и все массовее.



- Головы, склоненные над шахматной доской, - характерная картина для второй половины двадцатого века. Время, когда над этой картиной вьется сизый табачный дым, ушло в прошлое. К слову, в чемпионатах СССР курить на сцене было запрещено. Так что те, кто не может думать без затяжки, вряд ли имел шанс стать гроссмейстером.



- На самом деле сигареты – грозный враг шахматиста: даже после одной затяжки голова работает заметно хуже. Это знает и понимает каждый серьезный шахматист. Недаром подавляющее большинство ведущих гроссмейстеров мира исключили сигареты из своей жизни.



- Говоря о шахматах как о компоненте здорового образа жизни, стоит заметить, что сами по себе они не обеспечивают гармоничного развития человека, и нуждаются в обязательном дополнении –



- Да, шахматы подразумевают сидячий, спокойный (на первый взгляд) режим. И большинство кандидатов и мастеров ищут для себя подходящий вид физической нагрузки – увлекаются плаванием. Бегом, лыжами, слаломом теннисом. Регулярные физические нагрузки позволяют выдерживать огромное напряжение матча и порой

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ШАХМАТ.



- Уже много лет, начиная с 1966 года, во всем мире 20 ИЮНЯ отмечают Международный день шахмат (International chess day). Этот праздник проводится по решению ФИДЕ, основанной в этот же день в 1924 году