

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области «Спортивная школа «Уральская шахматная академия»

ДОПИНГ В ШАХМАТАХ

Методическая разработка

Подготовили:

заместитель директора

Оглуздина Т.И.,

тренер-консультант

Сапрыкина Е.П.

## ***Основная обязанность спортсмена – сказать нет допингу!***

Шахматы существуют около 1500 лет. С 1886 года разыгрывается звание чемпиона мира. С 1924-го работает Международная шахматная федерация (ФИДЕ). Но спортом шахматы признаны только с 1999-го.

ФИДЕ давно стремится, чтобы шахматы стали олимпийским видом. Поэтому в 2001 году подписала Кодекс ВАДА – с тех пор для шахматистов обязательна допинговая проверка на больших турнирах.

### ***Что считается шахматным допингом и что запрещено употреблять игрокам по официальным нормативам?***

Список препаратов слишком большой и постоянно обновляется. Но есть наиболее важные вещества, на которых в Кодексе ВАДА сделан особый акцент. Это стимуляторы, действующие на центральную и периферическую нервную систему:

- *Амфетамин*

Повышает работоспособность организма, двигательную и речевую активность, уменьшает сонливость и аппетит (считается наркотиком).

- *Эфедрин и метилэфедрин, псевдоэфедрин*

Стимулируют мозг, увеличивают частоту ударов сердца, повышают кровяное давление, расширяют бронхи, улучшают обмен веществ (считаются наркотиками).

- *Модафинил*

Повышает уровень гистамина, влияет на нейротрансмиттерную систему мозга, улучшая концентрацию и снимая усталость (считается наркотиком).

- *Стрихнин*

Возбуждает центральную нервную систему, стимулирует рефлекторные функции спинного мозга, повышает возбудимость центров продолговатого мозга.

- *Фенотропил*

Улучшает обменные процессы и кровообращение головного мозга, стимулирует окислительно-восстановительные процессы, повышает

энергетический потенциал организма, улучшает регионарный кровоток в участках головного мозга (считается ноотропным препаратом).

- *Мезокарб*

Стимулирует норадренергические системы мозга, вызывая высвобождение норадреналина – нейромедиатора бодрствования и принятия быстрых решений (считается лекарственным средством группы психостимуляторов).

Самое популярное стимулирующее вещество – *кофеин* – не запрещен, но находится в списке мониторинга ВАДА (то есть в будущем может стать запрещенным). В чистом виде его принимать нельзя – поэтому доза более 12 микрограммов на миллилитр считается допинговой. Но для этого нужно выпить около 20 чашек кофе за раз.

### ***Как проходят проверки шахматисты на допинг?***

За всю историю ни у одного шахматиста не зафиксировано положительного теста на запрещенные вещества.

Было пару громких историй, но они произошли из-за самого отказа проходить допинг-тесты. Практически все гроссмейстеры считают это бессмысленной формальностью. Во время последнего матча за звание чемпиона мира Магнуса Карлсена и Яна Непомнящего обязали пройти допинг-тесты. Карлсен был недоволен, а его менеджер объяснял: «Мы не знаем никаких препаратов, которые могут помочь. Поэтому Магнус слегка злится». Непомнящий говорил о том же – что не знает препаратов, которые бы улучшали игру человека.

Шахматные руководители понимают, что проверка на допинг – формальность. Поэтому проводят ее только на нескольких крупных турнирах. Шахматистка Александра Костенюк рассказывала, как это проходит:

«Допинг-пробы берут, потому что шахматы – это спорт, в котором важна выносливость. Во время соревнований сидишь по пять часов за доской на протяжении двух недель. Каждый раз нам высылают целый список того, к чему особенно надо быть внимательным. Во время турниров под категорическим запретом булки с маком – мак вызывает какую-то ложную пробу на морфин. «Терафлю» тоже принимать нельзя. Пробы берут только во время соревнований, домой не приходят».

## ***Почему гроссмейстеры не употребляют допинг?***

Из-за репутации – если их поймают на запрещенных веществах, это может стоить им всей карьеры. И из-за того, что препараты, улучшающие работу мозга, имеют кратковременный эффект. А после него происходит откат: продуктивность мозга становится ниже обычной из-за истощения нервной системы.

Как раз об этом говорил Анатолий Карпов: «Люди, которые употребляют допинг, быстро сворачиваются. А карьеры шахматистов – это десятилетия. Поэтому никто себя не травит. В шахматы играют разумные люди».

## ***Что употребляют и употребляли шахматисты + полезные для мозга продукты.***

Профессиональные шахматисты сходятся во мнении, что лучший шахматный допинг – это здоровый режим дня, правильное питание и спорт.

Насчет режима – понятно: особенно важен качественный сон. Спорт – да-да, он очень помогает шахматистам. Потому что физическая подготовка и работа мозга связаны друг с другом. Все гроссмейстеры получают физические нагрузки – это обязательная часть их тренировок, особенно перед важными партиями.

Например, Фабиано Каруана перед большими турнирами ежедневно пробегает восемь километров, час играет в теннис, час плавает в бассейне. Владимир Крамник рассказывал, что много ходил пешком, каждый день играл в теннис и плавал при подготовке к матчу с Гарри Каспаровым. Ян Непомнящий перед чемпионским матчем тоже много занимался и похудел на 10 килограммов.

Василий Иванчук так описывал подготовку к важным турнирам: «Во-первых, регулярно делаю зарядку. Во-вторых, совершаю пешие прогулки. В-третьих, посещаю бассейн».

Магнус Карлсен тоже делает большой упор на спорт. Еще у него есть личный повар + несколько мелких деталей, с помощью которых он оптимизировал работу мозга. Карлсен старается сидеть с ровной спиной и не вытягивать вперед голову – так дыхание становится стабильнее, а кислород лучше поступает в мозг. Еще он жует жвачку во время партий. Исследования

доказали, что жевательные функции улучшают память, концентрацию и время реакции.

Про питание. Рацион шахматистов не отличается от рациона спортсменов – о правильном питании куча книг и статей. Но у шахматистов есть продукты, которые помогают работе мозга.

Главный – это горький шоколад. Он с отрывом – самый употребляемый шахматистами продукт во время турниров. При этом важно есть именно горький шоколад – потому что сахар снижает работу мозга. Сергей Карякин рассказывал: «Во время партии полезно есть черный шоколад и сухофрукты – инжир, курагу. Они дают длительный эффект. Молочный шоколад помогает на протяжении десяти минут, потом от него становится только хуже».

Исследовательский центр Хельмута Пфлегера изучал, чем лучше всего питаться во время партий: «Фрукты, овсяные снеки, печенье, нежирные йогурты, хлопья, шоколад».

Вот еще список продуктов, которые благоприятно влияют на работу мозга:

- Брокколи и другая зелень.
- Ягоды.
- Яблоки.
- Орехи и семечки.
- Цитрусовые.
- Жирная рыба.
- Яйца.
- Томаты.
- Авокадо.
- Чечевица.
- Льняное и оливковое масло.

Еще среди шахматистов популярна черная икра. Она влияет на функциональность мозга, стабилизирует память и стимулирует кровообращение. Особенно ее любили Корчной и Карпов – Корчной ел каждый день, а Карпов завтракал ей во время матчей. Сергей Карякин рассказывал, что ел ее, играя против Карлсена: «Это один из самых полезных продуктов для мозговой деятельности. Я ел ее перед каждой партией и чувствовал, как мне это помогает».