РОДИТЕЛЯМ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

Сколько раз в неделю заниматься шахматами?

Одно, два или три занятия — как выбрать подходящую нагрузку, согласовать её с тренером и соотнести с целями семьи

♔ Тренер Роман Артамонов

> *«Достаточно ли одного занятия в неделю?» «Если ходить три раза, он будет быстрее прогрессировать?» «Сколько нужно заниматься дома, чтобы появился результат?» Эти вопросы родители задают мне постоянно, особенно когда ребёнок уже освоил правила, начал играть турниры и хочется понять, как выстроить подготовку дальше.*
>
> *Единого расписания для всех детей нет. Одному сейчас важно спокойно познакомиться с игрой, другой хочет увереннее выступать, третий готов к последовательной спортивной работе. Для прогресса важны* ***частота встреч с тренером, содержание занятий, самостоятельная практика и отдых*** *— и смотреть на них нужно вместе. Ниже — практические варианты расписания. Это ориентиры для разговора с тренером, а не возрастные нормы и не обещание рейтинга или разряда.*

1. Сначала — цель, потом — расписание

Прежде чем считать занятия, ответьте на вопрос: **зачем ребёнок сейчас занимается шахматами?**

ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИГРОЙ

♟

Освоить правила и приятно проводить время. Можно начинать с небольшой нагрузки.

УВЕРЕННО ИГРАТЬ

♟ ♟

Пробовать силы в турнирах. Нужны регулярное закрепление и практика с разбором.

СПОРТИВНЫЙ ПУТЬ

♟ ♟ ♟

Подготовка становится индивидуальной: уровень, календарь турниров, самостоятельность.

Для спортивной цели возраст, уровень, турнирный календарь и доступное время влияют на план сильнее, чем простое правило «ходить три раза в неделю». И в любом случае желание родителей должно учитывать интерес ребёнка: расписание, которое взрослым кажется идеальным, может оказаться непосильным или ненужным самому ученику.

2. Три варианта расписания

1×	2×	3×
в неделю	**в неделю**	**в неделю**
75–105 минут	2 ч 15 мин — 3 ч	около 4 ч 20 мин

общее время за неделю: занятия с тренером + самостоятельная работа (без дороги и турниров)

ВАРИАНТ 1 · одно занятие в неделю

Спокойный старт

ПРИМЕР	1 занятие по 45–60 минут + 3 домашних подхода по 10–15 минут
ИТОГО	***75–105 минут в неделю***
КОМУ	Начинающим школьникам, на этапе знакомства или при ограниченных возможностях семьи

Прогресс при одном занятии возможен. Но многое решает то, **что происходит между встречами**. Если ребёнок на неделю забывает о шахматах, тренер тратит заметную часть следующего урока на восстановление пройденного. Если же он несколько раз коротко повторяет материал, решает посильные задачи и играет осмысленные партии, одна встреча становится частью последовательной работы.

Турниры при таком режиме не исключены, но ожидания нужно соотносить с подготовкой и опытом соперников. И помните: один урок с содержательной обратной связью и регулярным закреплением иногда полезнее нескольких посещений, где ребёнок остаётся пассивным слушателем.

ВАРИАНТ 2 · два занятия в неделю

Основа систематической работы

ПРИМЕР	2 занятия по 45–60 минут + 3 домашних подхода по 15–20 минут
ИТОГО	***135–180 минут — примерно 2 ч 15 мин — 3 ч в неделю***
КОМУ	Школьнику, который хочет увереннее играть и выступать на турнирах

Две встречи позволяют распределить материал и чаще возвращаться к тому, что ещё не закрепилось. Например, на первом занятии ребёнок знакомится с тактическим приёмом и решает задачи, на втором — применяет его в игровых позициях, разбирает ошибки или собственную партию. Между встречами остаётся время и на самостоятельную работу, и на отдых.

Встречи не обязаны быть одинаковыми: можно сочетать группу и индивидуальный разбор. Главное, чтобы задачи были согласованы. **Два занятия у разных преподавателей не должны превращаться в два несвязанных курса** с противоречивыми требованиями.

ВАРИАНТ 3 · три занятия в неделю

Когда третья встреча оправданна

ПРИМЕР	3 занятия по 60 минут + 4 самостоятельных подхода по 20 минут
ИТОГО	***260 минут — 4 ч 20 мин в неделю***
КОМУ	Заинтересованному школьнику с опытом, который справляется с текущей нагрузкой

Типичная схема: две встречи — основная программа, третья — разбор партий или тренировочная игра с обратной связью. Это не норма для каждого и не весь объём серьёзной спортивной подготовки: турниры могут занимать гораздо больше времени, а индивидуальный спортивный план обсуждается отдельно.

> **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДОБАВЛЯТЬ ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ**
>
> Спросите себя и тренера: **какую задачу оно решает?** Если ребёнок пока не успевает усвоить материал двух занятий, дополнительная теория только увеличит накопившиеся трудности. Больше занятий полезно тогда, когда дополнительное время используется осмысленно и ребёнок способен его освоить.

Сводная таблица

Режим	С тренером	Дома	Всего в неделю
1 раз	1 × 45–60 мин	3 × 10–15 мин	75–105 мин
2 раза	2 × 45–60 мин	3 × 15–20 мин	135–180 мин
3 раза	3 × 60 мин	4 × 20 мин	260 мин

3. Сколько должно длиться одно занятие

Возраст помогает выбрать исходный формат, но не определяет точную продолжительность для каждого ученика.

Возраст	Длительность	Как строится
3–4 года	15–25 мин	Короткие игровые встречи со сменой заданий. Устал — сокращаем. Цель — знакомство и интерес.
5–6 лет	25–40 мин	Чередование объяснения, упражнений и игры. Время уточняем по тому, как ребёнок участвует и что усваивает.
6–8 лет, начинающие	40–60 мин	При необходимости — с паузой и сменой деятельности.
Старше и опытнее	60–90 мин	Если есть содержательная задача, подходящий темп и перерывы.

Эти диапазоны — варианты для подбора расписания, а не указание, сколько ребёнок обязан непрерывно сидеть за доской. И учтите: долгое ожидание своей очереди в группе и активная самостоятельная работа — это совсем разная нагрузка.

4. Уточняйте, что значит «час»

В одной школе занятие длится 45 минут, в другой — 60, в третьей — два учебных блока с перерывом. Поэтому, сравнивая программы, спрашивайте о **фактической продолжительности и структуре** встречи:

Сколько длится объяснение? **Есть ли самостоятельные задания?** **Есть ли практика?** **Есть ли обратная связь?**

В примерах этой статьи посчитаны обычные минуты. Дорога, перерывы и турниры в эти суммы не входят — но в семейном расписании их обязательно нужно учитывать.

5. Что считать самостоятельной работой

Домашняя подготовка не обязана быть долгой. Важно, чтобы ребёнок понимал задачу и пытался решить её сам: несколько тактических позиций, повторение простого мата, разбор одного момента из своей партии или тренировочная игра с достаточным временем на обдумывание.

Так не очень

«Поиграй полчаса».

Нет цели — есть просто время за доской.

Так лучше

«Сыграй две партии 15+10. Перед каждым ходом проверяем угрозу соперника».

Понятная задача, которую можно проверить.

- **Шахматное видео** может быть частью обучения, если ребёнок останавливается, думает над вопросами и потом применяет идею. Сам по себе просмотр не означает, что навык сформирован.
- **Много быстрых партий** не заменяет разбор: можно играть сотни партий и повторять одну и ту же ошибку.
- **Роль родителя** — не решать задания за ученика, а помочь организовать работу и передать тренеру возникшие вопросы. А тренер должен объяснить семье, какие задания сейчас нужны и сколько времени на них отводить.

ШАБЛОН ДОМАШНЕГО ПОДХОДА НА 15 МИНУТ

1. **3 минуты** — повторить тему последнего занятия: одна позиция или простой мат.
2. **8 минут** — решить 4–6 задач по этой теме. Сначала думаем, потом ходим, ответ не угадываем.
3. **3 минуты** — проверить ответы, на ошибках остановиться: «чего я не заметил?»
4. **1 минута** — записать вопрос для тренера, если что-то осталось непонятным.

6. Пример недели при двух занятиях

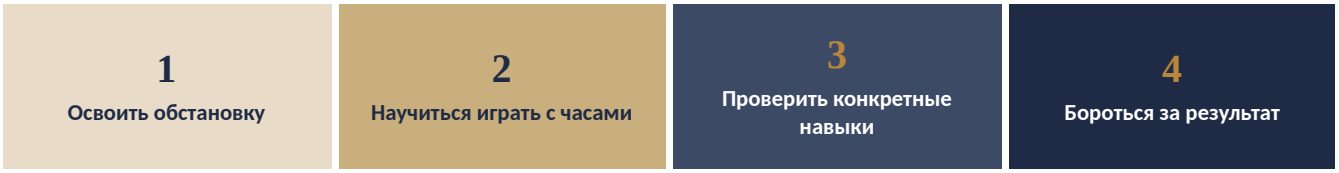
День	Что делаем	Время
Пн	Занятие с тренером: новая тема	45–60 мин
Вт	Домашний подход: задачи по теме	15–20 мин
Ср	Отдых от шахмат	—
Чт	Занятие с тренером: применение и разбор партий	45–60 мин
Пт	Домашний подход: одна партия 15+10 и её короткий разбор	15–20 мин
Сб	Домашний подход: повторение и задачи	15–20 мин
Вс	Свободный день или блиц для удовольствия	по желанию

Обратите внимание на день отдыха в середине недели: шахматы — интеллектуальная нагрузка, и мозгу нужно время, чтобы «переварить» материал. Это не потерянный день, а часть подготовки.

7. Как учитывать турниры

Соревнования — отдельная нагрузка: время, внимание, эмоции, нередко ещё и дорога. Если на выходных длинный турнир, **не добавляйте его автоматически поверх обычного расписания**. Вместе с тренером сократите другие задания и оставьте время на восстановление.

После турнира обязательно запланируйте разбор. Обсуждение нескольких характерных ошибок часто полезнее ещё одной серии партий без обратной связи. И каждое участие должно отвечать задаче подготовки:



зачем ребёнок едет на этот турнир — стоит решить до старта, а не после

8. Когда увеличивать нагрузку, а когда — сбавить

Можно добавить

- устойчивый интерес, ребёнок сам хочет заниматься больше;
- справляется с текущими заданиями;
- тренер может объяснить, какой работе нужно дополнительное время.

Пора пересмотреть

- участились отказы, трудно начинать задания;
- заметная усталость, раздражение за доской;
- шахматы вытесняют необходимый отдых и сон.

Нагрузку лучше менять **постепенно**: например, сначала добавить один короткий домашний подход и посмотреть, как пойдёт. А признаки перегрузки — повод для разговора, а не для вывода, что ребёнок ленится или «потерял способности». Как спортивный психолог добавлю: часто за отказом заниматься стоит не лень, а усталость, страх ошибки или слишком сложные задания. Оценивайте и пользу дополнительной работы, и то, сможет ли ребёнок продолжать её регулярно.

9. Как понять, что времени достаточно

Не существует количества часов, после которого каждому гарантирован рост рейтинга. Расписание оценивают по тому, что меняется в игре и в учебной работе:

ПРИЗНАКИ, ЧТО РЕЖИМ РАБОТАЕТ

- [ ] Чаще замечает угрозы соперника
- [ ] Реже теряет фигуры
- [ ] Может объяснить своё решение
- [ ] Освоил изученные окончания
- [ ] Стал самостоятельнее в занятиях
- [ ] Сохраняет желание продолжать

Один неудачный турнир не означает, что занятий мало. И одна победа не доказывает, что программа идеальна. Договоритесь с тренером о периоде наблюдения — например, несколько учебных недель, после которых вы обсудите усвоение, нагрузку и следующие задачи. Только не превращайте этот срок в обещание обязательного результата.

Если продвижение идёт трудно, сначала ищут причину. Иногда нужна дополнительная практика, иногда — более доступное объяснение, другая группа или, наоборот, **разгрузка перегруженного расписания**.

10. Можно ли по скорости прогресса судить о потенциале

Быстрое освоение материала — повод предложить ребёнку более сложные задачи. Но несколько удачных месяцев не предсказывают будущий спортивный уровень. И медленное продвижение при одном занятии в неделю не устанавливает предел способностей.

Тренеру полезно наблюдать, как ученик рассуждает, переносит знакомые идеи в новые позиции, учится на ошибках, справляется с усложнением. Эти наблюдения помогают выбрать следующий шаг, а не выдать окончательный прогноз. Растут интерес и возможности — расписание можно пересмотреть. Но **не стоит назначать интенсивный режим только ради проверки, «получится ли чемпион».**

11. Возможности семьи — часть плана

Не каждая семья может позволить три занятия в неделю, индивидуальные уроки и постоянные поездки. Это нормально, и это нужно учитывать открыто.

- **Доступна одна встреча?** Обсудите с тренером, как получить от неё максимум и что ребёнок может посильно делать сам.
- **Много времени уходит на дорогу?** Рассмотрите более удобный формат — например, часть занятий онлайн.
- **Цели должны соответствовать ресурсам.** Для серьёзного спорта расписание, возможно, придётся пересмотреть. Но для освоения шахмат и личного прогресса не нужно копировать режим сильнейших сверстников.

Главное — подходящая система и регулярная проверка результата

Одно занятие в неделю может стать хорошим началом. Два позволяют удобнее распределить обучение и закрепление. Три дают дополнительные возможности, когда у ребёнка есть интерес, готовность и понятная задача для этой нагрузки. Но выбирать расписание только по числу встреч недостаточно.

1. Определите цель — вместе с ребёнком.
2. Обсудите с тренером длительность уроков, домашнюю работу, практику и признаки продвижения.
3. Учтите школу, другие занятия, дорогу и отдых.
4. Через несколько недель сверьте результат и при необходимости скорректируйте.

Лучшее расписание — то, при котором ребёнок регулярно осваивает новые навыки, успевает применять их и сохраняет желание продолжать.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

- Illinois Chess Association. *Starting a Chess Program* — организация детских занятий и выбор продолжительности объяснений: il-chess.org/starting-a-chess-program
- US Chess Academy. *FAQ* — индивидуальные различия в темпах продвижения и роль практики между уроками: uschessacademy.com/faqs

Автор статьи

Роман Артамонов

тренер по шахматам, спортивный психолог · тренерский стаж более 15 лет

Шахматный клуб «2 Короля» · Telegram: @roman_artamonov · +7 982 491-01-14