**Психогигиена** - это наука о сохранении психического здоровья человека, об условиях жизни, благоприятствующих психической деятельности, о профилактике нервно-психических отклонений.

Важнейшим фактором психогигиены является режим дня. По многочисленным данным, для шахматиста - средняя специальная теоретическая подготовка должна составлять не более 5 часов в день.

Психорегулирующая гимнастика днем позволяет без утомления продлить рабочий день шахматиста до 8 часов. Естественно, что напряженная умственная деятельность чередуется с нормальным ночным сном. В настоящее время ученые рекомендуют минимальную норму ночного сна - 5,5 часов. Ниже этой границы возможны функциональные отклонения в деятельности мозга. Сейчас считают, что важнее вставать в одно и то же время и менее значимо время отхода ко сну. Спать следует головой на север или на восток. Свою индивидуальную норму сна можно установить, если сосчитать количество часов сна за неделю и разделить на 7. Ценны утренние часы сна, т.к. они сопровождаются сновидениями и имеют отношение к творческому мышлению. Полезен и дневной сон перед началом тура, но не более получаса. При более длительном сне повышается внутричерепное давление, и после такого сна голова будет тяжелой, а не свежей, отдохнувшей.

Второй важный компонент психогигиены шахматиста - двигательная активность. Вынужденный сидячий образ жизни вызывает большую вероятность сосудистых заболеваний. Это требует усиления активной двигательной деятельности в течение всей жизни, а не только во время турнира. В настоящее время установлена гигиеническая норма двигательной активности для поддержания здоровья человека. Ее нижняя минимальная граница - 10 тыс. шагов в сутки, что соответствует, примерно, двум часам ходьбы. Желательно иметь шагомер. Тренирующим эффектом обладает ходьба со скоростью 120 шагов в минуту. Чтобы определить свою физическую выносливость, можно использовать тест Купера. Взрослый человек должен за 12 минут пройти 2,3 км и больше, что соответствует высокому уровню выносливости, 2-2,2 км - оценка выше средней, 1,6-1,9 км - оценка средняя. Нервные клетки потребляют большое количество кислорода. Поэтому важна кислородная устойчивость шахматиста. Она определяется задержкой дыхания на выдохе (после вдоха выдохнуть, зажать ноздри и задержать дыхание как можно дольше). Меньше 34 секунд - проба неудовлетворительная, 35-39 секунд - проба удовлетворительная, больше 40 секунд - проба хорошая.

В физической подготовке надо использовать все виды циклической активности, учитывая личные наклонности. А. Карпов занимался теннисом и плаванием. Г. Каспаров предпочитал велосипедные прогулки и футбол. М. Ботвинник любил пешие прогулки. В настоящее время ходьбе отдают предпочтение в сравнении с бегом трусцой. С возрастом привязанности могут меняться. Статическая нагрузка (штанги, борьба) противопоказаны шахматистам.

Третий важный компонент психогигиены шахматиста - правильное питание, особенно во время соревнований. Питание в условиях соревнования в течение 10-20 дней должно быть антистрессовым. Лучше есть меньше, но чаще - 4-5 раз. В ежедневном меню должны быть куриные яйца, рыба, сыр, говяжья печень. В этих продуктах много витаминов группы В, укрепляющих нервную систему. Не следует употреблять слишком жирную пищу, т.к. жиры поглощают много кислорода, замедляя реакции нервной системы. Обязательные гарниры к мясу и рыбе - салаты зеленого цвета (огурцы, листовой салат, петрушка, укроп, капуста, особенно морская). Заправлять их рекомендуется оливковым или подсолнечным маслом, тогда возникает ощущение сытости без чувства переполнения желудка. В перерывах между едой допустимы и желательны курага, чернослив, грецкие орехи, яблоки, бананы, избавляющие организм от шлаков. В особенно напряженные дни, при нарушении сна следует снизить поступление углеводов и принимать больше витамина С: до 1-2 граммов в сутки. В жаркую погоду необходимо пить не менее 2 литров воды без газа, зеленый чай. Желательно употреблять клюкву, абрикосы, морковь, ананас. Увлекаться черным кофе не стоит, так как он усиливает напряжение и возбуждает нервную систему. В прохладную погоду напитки должны быть горячими. Улучшают мозговое кровообращение и дыхательные упражнения.

Йоговская дыхательная гимнастика через одну ноздрю может за 2-3 минуты расслабить, снять напряжение и мобилизовать, восстановить работоспособность. Среди многих средств, влияющих на деятельность мозга, приоритетными следует считать психорегулирующую гимнастику, самовнушение, с помощью которых можно предупредить переутомление, снять невротические проявления и повысит интеллектуальный потенциал.