

КНИГА ПРОФЕССИОНАЛА





**МАРИЯ МАНАКОВА**  
международный гроссмейстер

**100500 ПРАВИЛ  
ДЛЯ ЖИЗНИ  
И ШАХМАТ**

Москва  
Издательство АСТ

УДК 794.1  
ББК 75.581  
М23

*В книге использованы фотографии Юлии Манаковой, Льва Макашкина  
и Бориса Долматовского из личного архива автора*

*Все права защищены.  
Любое использование материалов данной книги,  
полностью или частично,  
без разрешения правообладателя запрещается*

## **Манакова Мария Борисовна**

М23 100500 правил для жизни и шахмат — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 304 с. — (Книга профессионала).

ISBN 978-5-17-165538-9

Мария Манакова, международный гроссмейстер и шахматный педагог, научит мыслить стратегически, сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях и всегда верить в себя. И шахматы тут почти ни при чем!

Игра в шахматы — это метафора жизни, где каждый ход становится выбором, который формирует наш путь. Узнав, как справляться с сомнениями и принимать взвешенные решения, вы сможете не только блистать за шахматной доской, но и одержать победу над жизненными трудностями.

«100500 советов для шахмат и жизни» — это ваш секретный ход, чтобы развить психологическую устойчивость, изменить свой образ мышления и достичь успеха в любой сфере. Так что отбросьте пешку и начните читать прямо сейчас. Вы удивитесь тому, как эта книга может вдохновить и прокачать вашу повседневность.

**УДК 794.1**  
**ББК 75.581**

ISBN 978-5-17-165538-9

© Манакова М.Б., текст, 2024  
© Бачакова Н.В., иллюстрации, 2023  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

## Об авторе



Автор фото Ю. Манакова

Мария Манакова — женский международный гроссмейстер по шахматам, вице-чемпионка Европы в составе сборной Югославии (1999), чемпионка Европы в составе клуба БАС (2002), чемпионка Сербии (2013), чемпионка Москвы (2009), участница Олимпиад и чемпионатов мира.

Шахматный педагог с 30-летним стажем. Шахматный активист и организатор: возглавляла женскую комиссию Федерации шахмат Москвы, а затем — Федерации шахмат России.

Мария Манакова — редкий из профессиональных шахматистов, кто обладает серьезными знаниями и опытом в других сферах деятельности. Обучалась режиссуре у Бориса Юхананова и психологии в школе МГУ. Играла в театре, снималась в кино, была вокалисткой в джаз-бенде, регулярно выступает с пением под гитару, в том числе в сольных концертах.

Дипломированный журналист и телеведущая, известна своими эпатажными высказываниями и поступками. Например, ей принадлежит скандальный термин «сексуальные шахматы» и идея о том, что шахматистки должны выглядеть ярко и сексуально, чтобы привлечь в шахматы спонсорское финансирование. Снималась в качестве фотомодели в глянцевых журналах, а журналисты называли ее секс-символом шахмат.



Давала многочисленные интервью для крупнейших мировых изданий на тему психологической, почти мистической взаимосвязи между соперниками во время шахматной партии.



Автор фото Ю. Манакова

*Мария Манакова участвует в музыкальном спектакле*

*В то время как мы, «сильные» гроссмейстеры, сужаем наше восприятие земных шахмат до одной-двух линий, Мария Манакова своим трудом охватила всю нашу галактику. Книга, которая не должна оставить равнодушным ни одного ценителя шахмат.*

*Алексей Широв,  
международный гроссмейстер, мастер спорта СССР,  
победитель матча претендентов 1998 г.*

*Возможно, мое имя не так известно в шахматном мире, как в музыкальном... впрочем, некий матч, проведенный в 2000 году в городе Москве и выигранный мною у одной самой лучшей, самой талантливой и самой красивой шахматистки в мире, вполне компенсирует этот недостаток.*

*Александр Князев,  
виолончелист, органист, пианист,  
заслуженный артист РФ,  
солист Московской Государственной филармонии*



# Оглавление

---

<b>Начало</b> .....	14
<b>Психология</b> .....	16
<b>Шахматы</b> .....	17
<b>100500 шахматных лайфхаков</b> .....	19
<b>Ваня</b> .....	22
<b>Книга в двух словах</b> .....	24
<b>Слова благодарности</b> .....	28
<b>Перед партией</b> .....	30
Иди на партию только со свежей головой и в хорошем настроении .....	30
Будь позитивным, и привлечешь успех .....	36
Готовься к бою .....	37
<b>Психологический настрой на партию</b> .....	40
Нам нужна одна победа? Мы за ценой не постоим? .....	41
Как настраиваются профессионалы .....	44
<b>На что настраиваемся</b> .....	47
Садись за доску, чтобы выиграть, а не чтобы «не проиграть» .....	48
Настройся на то, чтобы создавать сопернику проблемы, а не решать свои .....	48
Уничтожь противника .....	49
Доминируй .....	51
Дистанцируйся от поведения соперника, пребывай в собственном ритме и настроении .....	53



Вспомни! .....	54
Умей быть чемпионом .....	56
Покажи свой максимум .....	57
Формула «40 хороших ходов» .....	58
Управляй везением .....	59
Не создавай систему из соплей .....	60
<b>Демоны</b> .....	63
Демон страха .....	63
Демон сильного волнения .....	64
Демон компа .....	67
Демон суеверия .....	68
У шахматистов своя религия .....	72
<b>Шахматная подготовка</b> .....	75
Подготовка к сопернику .....	75
Выбираем дебют .....	76
«Против фигур» никто не играет .....	77
Когда подготовки бывает слишком много .....	80
Кто он, твой соперник? .....	80
Женские шахматы .....	83
Как же играть с женщиной? .....	86
<b>Низкий старт</b> .....	90
Выдели 5–10 минут на настрой перед партией .....	90
<b>Партия</b> .....	92
<b>Осознанность</b> .....	92
Цветовой код Купера .....	92
Не скатывайся в бессознанку .....	97
Работай над осознанностью .....	98
<b>Контроль</b> .....	100
Контролируй: время, себя и партию .....	100
<b>Контроль времени</b> .....	101



Цейтнот — абсолютное зло.....	102
Играй быстро .....	106
Дай себе разрешение играть быстро .....	107
Несколько лайфхаков по контролю за временем .....	108
Расходуй время грамотно .....	111
Экономь время на дебюте.....	113
Тренируй в себе «игрока» .....	114
Красоты требуют времени .....	115
Шахматный перфекционизм .....	116
Если давно не было игровой практики.....	119
Когда сидишь над ходом больше 15 минут. Вспомни! .....	120
Любой твой выбор будет ошибкой.....	121
Ходы, сделанные в цейтноте, вычеркиваем из истории .....	122
Если у тебя перевес, не рискуй, если на часах мало времени .....	123
Попал в цейтнот — лови советы .....	124
Когда у соперника цейтнот .....	125
Магический 40-й .....	127
После цейтнота — не гони, УЗБАГОЙЗЯ .....	130
41–43 ходы: не спи, замерзнешь!!! .....	131
<b>Контроль внутреннего состояния</b> .....	132
<b>Концентрация</b> .....	132
Держи концентрацию.....	132
Природа зевков — в потере концентрации.....	134
Что делать, если зеваешь? .....	135
<b>Эмоции</b> .....	137
Когда происходит всплеск эмоций .....	138
Поймать себя на всплеске эмоций — уже наполовину успех .....	140



Не принимай решения в панике .....	141
Если успокоиться не удаётся .....	142
<b>Энергия</b> .....	143
На чем экономить энергию .....	145
Исследуй себя: когда удваивается твоя энергия.....	152
Как сдаются в ничейной позиции .....	152
Умей делать restart организму во время партии.....	153
<b>Освобождаем бессознательное</b> .....	155
Творческий транс .....	155
Интуиция .....	158
<b>Психологические проблемы</b> .....	160
Думай только о партии — или ни о чем не думай.....	160
Конец партии — это когда часы остановлены .....	162
Настройся на очень долгую игру.....	164
Умей быстро психологически перестраиваться .....	165
Будь гибким .....	166
Будь упорным.....	168
<b>Контроль партии</b> .....	170
Взгляд «снаружи» .....	170
Умению правильно оценивать позицию нельзя научить — ему можно только научиться .....	172
Седьмое чувство .....	176
<b>Выбор хода</b> .....	178
Практичные шахматы: выбираем не «лучший» ход, а ход, который ведет к победе.....	179
Забудь про красóты!!! .....	181
Когда у тебя проблема слишком большого выбора — делай самый полезный ход .....	184
Перед глубокими раздумьями наметь себе продолжение «про запас» .....	185



Рисковать или нет .....	186
Не бойся призраков .....	188
Никаких пассивов!!! .....	189
Каждым ходом создавай сопернику проблемы .....	190
Каждый ход должен быть наделен смыслом .....	191
Делай естественные ходы, избегай вычурности .....	192
Играй жестко .....	194
Считай на 2–3 хода вперед, не больше .....	196
Не бросай вариант! .....	196
Нужно быть всегда готовым принимать ответственные решения .....	197
Позиция в твоей голове и она же на доске — две большие разницы .....	199
Не спеши .....	200
Планов не существует .....	202
Доверяй себе .....	204
<b>Ничья</b> .....	205
Никогда не играй на ничью! .....	205
Предложение ничьей как психологический прием .....	206
Именитые предлагают ничью только в проигранных позициях .....	209
Никогда не соглашайся на ничью! .....	212
<b>Соперник</b> .....	213
Профилактика .....	214
Относись к сопернику уважительно .....	217
Недооценка соперника с низким рейтингом .....	220
Переоценка соперника .....	221
Не доверяй именитым .....	225
Используй преимущество игры с именитым соперником .....	227



Не обращай внимания на закидоны соперника: может, ему самому хреново .....	228
Подозрения в читерстве не должны доводить до паранойи.....	229
<b>Лайфхаки во время партии</b> .....	231
Не скучай во время хода соперника, займись делом! .....	231
Устала голова — играй «рукой» .....	232
После цейтнота добей соперника своей уверенностью.....	233
Веди запись партии аккуратно — это позволит тебе лучше контролировать свое внутреннее состояние .....	234
Во время партии не забывай подкрепиться .....	237
Бежать ли в туалет в цейтноте? .....	239
Во время игры не помешают легкие упражнения для шеи, ведь именно в этом месте происходит максимальная закупорка энергии .....	240
Играй в той одежде, в которой удобнее всего .....	242
Стиль одежды .....	244
<b>Актерские уловки, которые применяют шахматисты</b> .....	245
Актерская игра со слабым соперником .....	246
Актерская суть симпатичных женщин-шахматисток.....	247
Разные актерские приемчики .....	248
<b>Правила</b> .....	249
Требуй от соперника соблюдения правил игры .....	249
Примеры правильного и неправильного поведения.....	250
В спорных ситуациях останови часы, одновременно поднимая руку, чтобы позвать судью.....	254
Как участник турнира ты имеешь право.....	255
<b>Поражение</b> .....	257
Этот вечер надо просто пережить.....	257



Не смог оправдаться за поражение — не мужик.....	261
Набор оправданий проигрышу — выбирай себе по вкусу!.....	263
Если проиграл твой друг.....	264
<b>Турнир</b> .....	266
Профессиональная деформация.....	266
Правильный режим на турнире.....	267
Питание перед партией.....	269
Лови волну!.....	270
Если турнир не складывается — сделай организму шок.....	272
Проживи правильно свой выходной день.....	273
Не забывай про свое физическое тело во время соревнования.....	275
Гениальные упражнения для жизни.....	277
Две полезные формулы.....	280
Снятие стресса после партии.....	281
Как заснуть, когда это невозможно?.....	282
Не анализируй партию серьезно во время турнира.....	285
Журналисты, фоторепортеры, интервьюеры, поклонники.....	286
Общение и соцсети.....	288
<b>Вредные лайфхаки</b> .....	292
Вредные условия турнира.....	292
Купить очко или звание — да не вопрос!.....	293
Что еще веселого бывает в шахматах: договорняки, сплавы, подтасовки.....	296
Читерство в шахматах.....	298

# Начало



Как-то так получилось, что меня в детстве занесло в шахматы. Научилась я играть в четыре года, причем сама, как Капабланка. Внимательно смотрела, как папа играет с друзьями, а потом предложила ему партию. Он мне: «Да ты же правил не знаешь!» — «Я видела, как вы играете, и все поняла».

Лет в восемь меня отдали в шахматный кружок, и тогда у меня окончательно поехала крыша: весь мир представлялся в виде шахмат, люди, события — все имело образ фигур и возникающих между ними комбинаций.

Запах шахмат в старом Дворце пионеров на улице Стопани, фигурки (лаковые такие, «гроссмейстерскими» назывались), тиканье часов в тишине, блики зеркал в игровых залах — все это очаровало меня своей атмосферой, и я погрязла в этом магическом виртуальном мире.

Тогда еще не знала, что на всю жизнь.

В детстве я была классическим вундеркиндом. Из тех, что не «вглубь», а «вширь». То есть у которых талантливо получается все, к чему бы они не прикасались. Но, достигнув мало-мальских успехов в определенной сфере, мы ее бросаем и пробуем новую. Прикоснувшись к шахматам, однако, я почему-то серьезно в них застряла. Возможно, потому что девичья конкуренция в те времена была не ахти какая, и очень быстро пошли успехи, кубки и медали. А если еще учесть, что кругом одни мальчишки, поездки без родителей, бесконечные турниры и победы... это ли не счастье?

Интересно, что, несмотря на талант и яркость вундеркиндов, судьба у них (у нас) очень непростая: мало кто добивается реальных жизненных успехов. Причина тому, как я уже сказала, — вечная смена интересов. Но есть еще одна, главная. Это патологическая лень, уверенность, что всего можно достичь без особого труда, одним своим участием. А уж доводить проекты до завершения — нет, это совершенно неинтересно. И в то время как вундеркинд годами занимается кайфоловством, его

ровесники тяжело пашут и обгоняют его во всех сферах, где он еще совсем недавно так блистал.

Годы идут, а я по-прежнему «лето красное пропела». Если вы... вдруг... сейчас читаете эту книгу, значит, я впервые сделала невозможное — довела свой десятилетний по счету интерес до реального воплощения. И это настоящий подвиг. Покруче гроссмейстерского звания, которого я достигла, скорее, «по накатанной».



Автор фото Л. Макашкин

*Мария Манакова в детстве*