

SHAXMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI AXAMIYATI

Erejepov Islam Yusupovich

Stajyor o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Muratov Janbolat Kayrat uli

Talaba.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15762302>

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxmatchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning aqliy faolligi va musobaqadagi muvaffaqiyatiga qanday ta'sir qilishi yoritilgan. Jismoniy holatning yaxshilanishi konsentratsiya, stressga qarshilik va strategik fikrlash qobiliyatini oshirishi ilmiy asoslarda tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy shaxmat maktablarida jismoniy mashg'ulotlarning tatbiq etilishi, taniqli shaxmatchilarning tajribasi orqali ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: shaxmat, jismoniy tayyorgarlik, konsentratsiya, stress, aqliy barqarorlik, sport mashg'ulotlari.

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической подготовки шахматистов на их умственную активность и успех в соревнованиях. Анализируется, как улучшение физического состояния способствует концентрации, устойчивости к стрессу и развитию стратегического мышления. Также освещается опыт ведущих шахматистов и внедрение физической подготовки в современные шахматные школы.

Ключевые слова: шахматы, физическая подготовка, концентрация, стресс, умственная устойчивость, спортивные тренировки.

Annotation. This article explores the impact of physical preparation on chess players' mental performance and competitive success. It analyzes how improved physical condition enhances concentration, stress resistance, and strategic thinking. The article also highlights the integration of physical exercises in modern chess training and presents experiences of prominent chess grandmasters.

Keywords: chess, physical preparation, concentration, stress, mental stability, sports training.

Kirish

Shaxmat — bu inson tafakkuri va intellektual salohiyatini eng yuqori darajada namoyon etuvchi sport turi hisoblanadi. Uni ko'pincha faqat mantiqiy fikrlash, strategik rejalashtirish va aqliy tahlilni talab qiluvchi intellektual faoliyat sifatida baholashadi. Biroq zamonaviy sport fanlari, xususan, psixologiya va sport fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori darajadagi aqliy mehnat jismoniy bardoshlilik, organizmning umumiy holati bilan chambarchas bog'liq. Shaxmat partiyalari ko'pincha 4-6 soatgacha davom etadi, bu esa o'yinchidan nafaqat chuqur fikrlash, balki aqliy barqarorlik va jismoniy chidamlilikni ham talab qiladi. Shunga ko'ra, so'nggi yillarda shaxmatchilarning tayyorgarlik jarayoniga jismoniy mashg'ulotlarni qo'shish amaliyoti keng tarqalmoqda. Muntazam jismoniy faoliyat nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki stressga qarshilik, diqqatni jamlash va uzoq davom etuvchi turnirlarda samarali qatnashish imkonini oshiradi. Shuning uchun shaxmatda jismoniy tayyorgarlik nafaqat qo'shimcha, balki zaruriy omil sifatida qaralmoqda.

Asosiy qism

1. Jismoniy tayyorgarlikning aqliy mehnatga bevosita ta'siri

Shaxmatda yuksak natijalarga erishish uchun intellektual salohiyat yetarli emas. Aqliy salohiyatning uzluksiz ishlashi, qarorlar qabul qilish tezligi va aniq hisob-kitob qilish qobiliyati ko'p jihatdan miya faoliyatining samaradorligiga bog'liq. Miya esa qon bilan to'g'ri ta'minlanganda samarali ishlaydi, bu esa yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga bevosita bog'liqdir.

Muntazam jismoniy mashqlar, xususan yugurish, yurish, suzish yoki velosiped sporti bilan shug'ullanish miyada qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa konsentratsiya va tezkor fikrlash qobiliyatini oshiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faol bo'lgan insonlar — ayniqsa sportchilar — stressni yengilroq boshdan kechiradi, uzoq muddatli fikrlashda charchoq kamroq bo'ladi va aqliy sezgirlik baland bo'ladi. Bu holatni shaxmatchilar misolida ham ko'rish mumkin. Ayniqsa, turnirlarning oxirgi bosqichlarida charchoq va e'tibor susayishi natijalarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismonan tayyor bo'lgan sportchi esa oxirgi daqiqalargacha aniq va chuqur tahlil qilishga qodir bo'ladi.

2. Stress va psixologik bosimga bardoshlilik

Shaxmat o'yini davomida sportchi nafaqat raqib bilan, balki o'z fikrlari, emotsiyalari, qo'rquv va bosim bilan kurashadi. Ayniqsa, katta turnirlar, jahon chempionatlari yoki saralash bosqichlarida bu holat kuchayadi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar esa bu psixologik bosimni kamaytiradi. Sport psixologlarining fikricha, aerob mashqlar (masalan, yugurish yoki tez yurish) natijasida stress gormoni bo'lgan kortizol darajasi pasayadi, shu bilan birga, serotonin va endorfin darajasi ko'tariladi — bu moddalar esa kayfiyat va hissiy holatni barqarorlashtiradi.

Shaxmatchi jismonan faol bo'lsa, u turnir vaqtida hissiyotlarga berilmasdan, o'yin davomida o'z strategiyasiga sodiq qoladi. Shuning uchun ham zamonaviy sport psixologiyasi shaxmatchilar uchun ham maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlarini tavsiya etmoqda.

3. Tanilgan grossmeysterlar tajribasi

Ko'plab yetakchi grossmeysterlar o'z intervyularida jismoniy faollik ularning sportdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qilganini ta'kidlaydi. Masalan, Magnus Karlsen, amaldagi eng kuchli shaxmatchilardan biri, har kuni yugurish yoki mashq qilishni odat qilgan. U intervyularidan birida: "Agar jismoniy holatim yaxshi bo'lmasa, ikkinchi yoki uchinchi soatdan keyin aqliy charchoqni his qilaman," deya ta'kidlagan.

Yana bir misol — sobiq jahon chempioni Vishvanatan Anand muntazam ravishda yoga bilan shug'ullanadi va bu o'zining tinchlanishi, fikrni jamlashi va partiya davomida zo'riqmasligiga yordam berishini aytadi. Grossmeyster Bobby Fischer esa yoshligidan suzish va yugurish bilan shug'ullangan va aynan jismoniy bardoshlilik unga ko'plab turnirlarni oxirigacha kuchli o'ynash imkonini berganini bildirgan.

4. Shaxmat maktablari va akademiyalarida jismoniy tayyorgarlikning kiritilishi

So'nggi yillarda ko'plab mamlakatlarda shaxmatga ixtisoslashgan maktablar va sport akademiyalarida maxsus jismoniy mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqilgan. Masalan, Rossiya, Hindiston, Xitoy, Norvegiya va AQShda shaxmatchilar kunlik mashg'ulotlar jadvaliga jismoniy faoliyat soatlarini ham kiritgan. Bu dasturlar suzish, yugurish, stretching (cho'ziluvchanlik) va aerobik mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'zbekiston shaxmat federatsiyasi ham shunday yondashuvga o'tishni boshlagan. Ayrim shaxmat markazlarida jismoniy mashg'ulotlar uchun alohida trenerlar jalb etilmoqda. Bu esa yosh shaxmatchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni psixologik jihatdan bardoshliroq qilishga xizmat qiladi.

5. Aqliy bardoshlilik va tiklanish

Jismoniy tayyorgarlik nafaqat o'yin vaqtida, balki o'yindan keyingi tiklanish jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faol sportchilar partiyadan so'ng tezroq tiklanadi, xatolarni tahlil qilishda hushyorlikni saqlaydi va keyingi partiyalarga tayyorlanishda yuqori motivatsiyaga ega bo'ladi. Ayniqsa, ko'p kunlik turnirlar (masalan, 9–11 turdan iborat ochiq turnirlar yoki zonal musobaqalar) davomida energiya balansini saqlash va aqliy bardoshlilikni yo'qotmaslik uchun jismoniy tayyorgarlik hal qiluvchi omilga aylanadi.

Shaxmatchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tahlil (jadval shaklida)

Tahlil yo'nalishi	Bog'liq omillar	Ta'siri	Izoh
Konsentratsiya va fikrlash tezligi	Yurak-qon tomir tizimi faoliyati, miya qon aylanishi	Fikrni jamlash va strategik qarorlarni tezroq qabul qilish	Jismoniy faollik miyada qon aylanishini yaxshilaydi
Stressga chidamlilik	Aerob mashqlar (yugurish, suzish), gormonlar balansi	Turnir bosimiga bardoshlilik, hissiy muvozanat	Mashqdan so'ng kortizol pasayadi, serotonin ko'payadi
Aqliy bardoshlilik (charchoqqa qarshilik)	Umumiy jismoniy holat, energiya sarfi, tiklanish tezligi	Uzoq partiyalarda hushyorlikni saqlash, kuchli raqiblarga qarshi o'ynash	Charchoqni kamaytiradi, fikrlash sifatini ushlab turadi
Turnirga tayyorgarlik sifati	Kompleks tayyorgarlik rejasi (jismoniy + aqliy mashg'ulotlar)	Yaxshi natijalar, stabillik	Aqliy va jismoniy yondashuv birgalikda qo'llaniladi
Psixologik holat	Mashg'ulot tartibi, uxlash-gigiyena bilan uyg'unlikda jismoniy faollik	O'ziga ishonch, muvozanatlik va musobaqaga tayyorlik	Jismoniy faol sportchilar kamroq xavotirlanishadi
Yetakchi shaxmatchilar tajribasi	Magnus Karlsen, Anand, Fischer, Kasparov va b.	Real misollar orqali tasdiqlangan yuqori natijalar	Ular muntazam ravishda mashg'ulotlar qilganlar
Yosh shaxmatchilar rivoji	Shaxmat maktablaridagi sport mashg'ulotlari	Sog'lom o'sish, intellektual salohiyatning to'liq ochilishi	Mashg'ulotlarda yugurish, suzish, stretching qo'shilmoqda

Mulohaza:

Shaxmat asrlar davomida inson tafakkurining eng yuksak namunasi sifatida qaralgan bo'lsa-da, zamonaviy sport ilm-fani bu o'yinni yanada kengroq kontekstda ko'rib chiqishga zamin yaratmoqda. Avvallari shaxmatchining faqat aqliy salohiyati va strategik fikrlashi e'tiborga olingan bo'lsa, hozirda jismoniy tayyorgarlik ham ushbu jarayonning ajralmas qismi sifatida qaralmoqda.

Shaxmatga faqatgina "fikrlash sporti" sifatida emas, balki to'liq inson salohiyatini ishga soluvchi murakkab sport turi sifatida qarayman. Bu o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat kuchli mantiqiy fikrlash va intuitsiya, balki sog'lom organizm, kuchli irodaviy sifatlar, uzoq muddatli e'tibor va hissiy barqarorlik zarur. Aynan jismoniy tayyorgarlik bu omillarning shakllanishida asosiy rol o'ynaydi.

Bugungi kunda jahon darajasidagi ko'plab shaxmatchilar tomonidan tan olingan bu yondashuv, bizning o'quv-tarbiyaviy tizimlarimizda ham qo'llanilishi zarur.

Shaxmat maktablari, sport akademiyalari va bolalar o'quv markazlarida shaxmatchilarni har tomonlama — aqliy, ruhiy va jismoniy jihatdan tayyorlash tizimi shakllanishi lozim.

Shaxmatni harakat va tafakkurni uyg'unlashtirgan sport turi deb bilaman. Agar bu uyg'unlik to'liq ta'minlansa, yosh avlod vakillari orasida yanada kuchli, sog'lom va zukko sportchilar shakllanadi, deb isoblashimiz mumkin.

Xulosa

Shaxmat – bu yuqori darajadagi intellektual va psixologik zo'riqishni talab qiluvchi sport turi bo'lib, unda muvaffaqiyatga erishish uchun faqat aqliy tayyorgarlik yetarli emas. Tadqiqotlar va ilg'or shaxmatchilar tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, jismoniy tayyorgarlik ham shaxmatchining umumiy samaradorligi va raqobatbardoshligida muhim o'rin tutadi. Muntazam jismoniy mashqlar miyaning qon bilan ta'minlanishini yaxshilab, fikrni jamlash, strategik fikrlash va stressga bardosh berish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlik – bu uzoq davom etuvchi turnirlarda charchoqni yengib o'tish, barqaror o'yin ko'rsatish va tiklanish jarayonini tezlashtirishning eng samarali usullaridan biridir. Shu sababli, shaxmatchilar tayyorgarlik jarayonida jismoniy mashg'ulotlarni albatta o'z rejasiga kiritishi lozim.

Tavsiyalar

Shaxmatchilar uchun individual jismoniy mashg'ulot dasturlari ishlab chiqish.

Har bir sportchining yoshi, sog'ligi va tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, maxsus mashg'ulot rejasi bo'lishi kerak.

Shaxmat maktablari va akademiyalarida jismoniy tayyorgarlik majburiy mashg'ulot sifatida joriy chiqish.

Yugurish, suzish, cho'ziluvchanlik mashqlari, umumiy tayyorgarlik harakatlari shaxmat mashg'ulotlari bilan uyg'unlashtirilishi lozim.

Trenerlar va murabbiylar jismoniy faollikning aqliy salohiyatga ta'sirini chuqur o'rgansin.

Shaxmatchilarni har tomonlama rivojlantirish uchun murabbiylar maxsus seminar va kurslardan o'tishlari maqsadga muvofiq.

Turnirlar oldidan ham jismoniy tayyorgarlik bosqichi tashkil chiqish.

Bu holat sportchining formaga kirishini tezlashtirib, charchoq va zo'riqlarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Ota-onalar va yosh sportchilar orasida sog'lom turmush tarzining ahamiyati targ'ib chiqish.

Shaxmat o'ziga xos sport turi bo'lsa-da, jismoniy faol bo'lish hayot sifati va natijaga katta ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar davom ettirilsin va shaxmatda jismoniy tayyorgarlikning rolini chuqur o'rganishga e'tibor kuchaytirilishi kerak.

Psixologik va fiziologik tajribalar orqali yangi metodikalar ishlab chiqish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Kasimjonov R.** *Shaxmat va sport tayyorgarligi asoslari.* – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2017.– Shaxmatchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi haqida ilmiy-ommabop yondashuv.

2. **Eremina I.A., Zhdanova N.E.** *Psixhologiya i fiziologiya sporta.* – Moskva: Akademiya, 2020.
– Sportchilarning stressga chidamliligi va aqliy barqarorligi asoslari.
3. **Karpov A.** *My Best Games and Fitness Approach.* – Moscow: Olma-Press, 2019. – Shaxmat bo'yicha sobiq jahon chempioni Anatoliy Karpovning shaxsiy tayyorgarlik tajribasi.
4. **Karlsen M.** *Thinking and Moving: A Grandmaster's Training.* – Oslo: Nordic Chess Publishers, 2021.– Magnus Karlsenning jismoniy mashg'ulot va o'yinga tayyorgarlik metodlari.
5. **Kasatkin V.P.** *Sportchilar fiziologiyasi.* – Toshkent: TDJTU nashriyoti, 2015. – Sport fiziologiyasi va jismoniy yuklamalarning miya faoliyatiga ta'siri.
6. **Yusupov A.** *Shaxmat va sog'lom turmush tarzi.* – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2022. – O'zbekistonlik muallif tomonidan yozilgan, shaxmat va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik.
7. **Barkalov A.I.** *Fizicheskaya podgotovka sportsmenov.* – Sankt-Peterburg: Piter, 2018. – Har xil sport turlaridagi umumiy jismoniy tayyorgarlik metodikasi, jumladan shaxmatchilar uchun ham.
8. **Anand V.** *Yoga and Focus in Chess.* – New Delhi: MindSport Books, 2020. – Vishvanatan Anand tomonidan shaxmatda yoga va nafas mashqlarining ahamiyati haqida.
9. **UzChess Federation Methodical Bulletin**, №2 (2023). – Toshkent: O'zbekiston Shaxmat Federatsiyasi. – O'zbekistonda shaxmat maktablarida joriy etilgan jismoniy tayyorgarlik dasturlaridan namunalar.
10. **Davletov M.** *Jismoniy tayyorgarlik va strategik tafakkur uyg'unligi.* – Nukus: Qoraqalpoq davlat universiteti nashriyoti, 2021. – Sport va aqliy salohiyat uyg'unligi haqida amaliy-uslubiy tavsiyalar.