

SHAXMATDA SPORT PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK DOLZARB MUAMMO SIFATIDA

Abdullayev Akobr Shokir o'g'li

Profi universiteti o'qituvchisi, PhD

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13744913>

Bugungi zamonaviy professional sportdagi yutuqlar ilm-fan yutuqlaridan faol hamda samarali foydalanish hisobiga ham qo'lga kiritilmoqda deb ishon bilan aytish mumkin. Zero, so'zimiz isboti sifatida butun jahonda sport ijrosini (sport performance) yaxshilashni ilmiy tadqiq etuvchi 100 dan ortiq markazlar¹, shuningdek, dunyo bo'ylab 300 dan ortiq universitetda sport ijrosini o'rganish va takomillashtirish masalalarini o'rganuvchi laboratoriya hamda bo'limlar² ish faoliyatini olib borayotganini aytish mumkin. Bu esa o'z navbatida sportda oliy yutuqlarni qo'lga kiritishning ilmiy asoslangan metodlarini yuzaga kelayotgani va professional sportchilar va murabbiylar shu metodlardan foydalanib natijalarini yaxshilab borayotgani katta ehtimoldir. Shaxmatda ham boshqa sport turlari qatori, sport psixologik tayyorgarlik masalasiga e'tibor qaratish shaxmatchilarning oliy yutuqlarini yanada yaxshilashga olib boruvchi ilmiy asoslangan yondoshuvni amalga oshirishga olib boradi deb o'ylaymiz.

Shaxmat boshqa sport turlaridan farqli ravishda yaqqol mental xususiyat kasb etuvchi sport turi sanaladi, bu esa ayrim shaxmatchilar yoki ekspertlarda "psixologik tayyorgarlik shart emas, shusiz ham shaxmatchilarning mashqlari 100% psixologik tayyorgarlik sanaladi" degan paradoksal fikrni kun tartibiga qo'yishi mumkin. Biroq, sport psixologik tayyorgarlik sohasida shunday tushuncha bor, "Mental o'yin (mental game)" unga ko'ra sportchi, qaysi sport turi bo'lishidan qat'iy nazar psixologik bilim-ko'nikmalar sohasida mohir bo'lsa, bu mental mahorat unga nafaqat shunchaki g'alabaga erishish imkoniyatini oshirib beradi, balki sportdagi ekstremal vaziyatlardan tez va oson chiqib keta olishga ham ko'maklashadi. Har qanday sport g'alaba va mag'lubiyatdan iboratligi inkor etib bo'lmas fakt, buni esa yuqorida aytilgan mental mahoratga ega bo'lgan sportchilargina tan olib, tushuna oladi.

Shaxmatda psixologik yondoshuv uslubi mavjud bo'lib, unga ilk bora XIX asrning oxirlarida Emanuel Lasker tomonidan asos solingan. Ta'kidlash kerakki E.Lasker ikkinchi jahon chempioni sanaladi va u 27 yil jahon chempionligini saqlab tura olgan.³ Mazkur misol shaxmatda psixologik yondoshuv in'ikosida psixologik tayyorgarlik masalasini aktullashtirgan desak mubolag'a bo'lmaydi. O'ninchi jahon chempioni Boris Spaskiyning murabbiysi bo'lgan, psixolog olim Nikolay Krogiusning (1979) ushbu sohadagi psixologik izlanishlaridan kelib chiqib⁴, uning quyidagi muhim mulohazasi e'tiborga molikdir, shaxmatchilarning o'yin uslubi, ularning individual-psixologik xususiyatlari, psixologik holatidan kelib chiqib namoyon bo'ladi. Bilamizki, o'yin uslubi, shaxmatchi g'alabasining hal qiluvchi omillaridan biri, mantiqan uslub to'g'ri tanlansa, raqib uchun noqulay bo'lsa bu muvaffaqiyat degani. Lekin, uslubni tanlash sportchining umumiy psixologik va shaxsiy xususiyatlari, joriy psixologik holati hamda psixologik bilim-ko'nikmalaridan kelib chiqib tanlanadi, foydalaniladi yoki

¹ <https://sportperformancecentres.org/#block-block-10>

² <https://www.shanghairanking.com/rankings/grsssd/2023>

³ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ласкер,_Эмануил

⁴ Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. М.: Изд-во МГУ, 1979. 134 с.

zarur vaqda o'zgartiriladi. Bu esa yuqorida biz ta'kidlagan mental mahoratni yana bir bora yuzaga chiqaradi.

Professional sport tayyorgarligining asosiy besh yo'nalishi belgilangan bo'lib, mazkur beshta yo'nalishdan intizom bilan "borish" orqali muakammal sport formasiga ega bo'lish mumkin, ular:

- I. taktik tayyorgarlik;
- II. texnik tayyorgarlik;
- III. jismoniy tayyorgarlik;
- IV. psixologik tayyorgarlik;
- V. salomatlik tayyorgarligi.

Yuqorida sanab o'tilgan sport tayyorgarligi yo'nalishlari allaqachon mahalliy⁵ hamda xorijiy ilmiy-nazariy manbaalar⁶da mukammal sport formasi omillari, oliy sport yutuqlari va yuqori darajadagi sport mahorati kaliti sifatida tavsiflab, qolaversa asoslab berilgan.

Ta'kidlash kerakki, taktik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, salomatlik tayyorgarligi kabi umumiy sport tayyorgarligi yo'nalishlari o'zaro to'ldiruvchi va mustahkamlovchi xususiyat kasb etadi va ularni bir-biridan ayro tasavvur qilish, amaliyotda qaysidir bir yo'nalishni tushirib qoldirish oliy yutuqlar sari harakatlanoyotgan professional sportchi uchun ulkan xat'o bo'lishi mumkin. So'ngi yillarda esa psixologik tayyorgarlik masalasi esa, barcha sport turlarida⁷, shu qatorda shaxmatda⁸ ham oliy sport yutuqlarining omili sifatida ajratib ko'rsatilmoqda. Olib borilgan ilmiy tahlillarga asoslanib, psixologik tayyorgarlik aktualligini oshiruvchi quyidagi omillarni ajratib ko'rsatish o'rinli:

Birinchidan, COVID-19 pandemiyasi oqibatida butun insoniyat qatori professional sportchilarning ham psixologik salomatligida muayyan destruktiv o'zgarishlar bo'lgani ehtimol, bu esa ularning umumiy psixologik holatida o'zini ko'rsatgan holda, sport ijrosiga va uslubiga ta'sir qilishi mumkin;

Ikkinchidan, professional sportdagi tobora kuchayib borayotgan raqobat muhiti, sportchilardan raqobatbardoshlik, o'z navbatida bu irodaviy xususiyat talab qiluvchi psixologik doimiy stresslarga chidamlilikni talab etib bormoqda;

Uchinchidan, uzoq muddat muayyan yuqori reytinglarda turib va chempionlik darajalarida bo'lib quyi pog'onalarga tushish, mag'lubiyatlardan tilkanib yana g'alaba qozona olish uchun psixologik tiklanish yoki sportdan keyingi va shaxsiy hayotni qurish kabi masalalarga bog'liq psixologik muammolarni qabul qilish, ularning yechimlari bilan ishlash dolsarb ahamiyat kasb etmoqda.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, xulosa qilish mumkinki sport psixologik tayyorgarlik barcha sport turlari qatorida shaxmatda ham o'zining aniq va bugunki kunda tobora aktuallashib borayotgan, determinatsion xususiyatga ega o'rni bor. Buni tan olish va sport psixologik tayyorgarlikni umumiy sport tayyorgarligi rejalariga kiritish shaxmatchini ham

⁵ Захид Гаппарович Гаппаров, Жавлон Мавлонбоевич Иштаев, Отабек Хамиджонович Хасанов, & Отабек Аметович Хасанов (2022). СУЩНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (11), 483-488.

⁶ Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. Олимпийский спорт: в 2-х т. Под общ. ред. В. Н. Платонова. К. : Олимпийская литература, 2009. Т. 1. С. 195-207.

⁷ <https://penntoday.upenn.edu/news/sports-psychologist-talks-athletes-and-mental-health>

⁸ <https://nhsjs.com/2023/motivating-factors-in-elite-chess-players-a-review/>

sportchi ham shaxs sifatida rivojlanishi omili bo'ladi. Psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratmaslik, maskur sport tayyorgarligi komponentini inkor etish kamida noprofessional yondoshuv bo'lishi mumkin deb o'ylaymiz.

References:

1. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. М.: Изд-во МГУ, 1979. 134 с.
2. Захид Гаппарович Гаппаров, Жавлон Мавлонбоевич Иштаев, Отабек Хамиджонович Хасанов, & Отабек Аметович Хасанов (2022). СУЩНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (11), 483-488.
3. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. Олимпийский спорт: в 2-х т. Под общ. ред. В. Н. Платонова. К. : Олимпийская литература, 2009. Т. 1. С. 195-207.
4. <https://sportperformancecentres.org/#block-block-10>
5. <https://www.shanghairanking.com/rankings/grsssd/2023>
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/Ласкер,_Эмануил
7. <https://penntoday.upenn.edu/news/sports-psychologist-talks-athletes-and-mental-health>
8. <https://nhsjs.com/2023/motivating-factors-in-elite-chess-players-a-review/>