ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

SHAXMATCHILARNING MUSOBAQA DAVOMIDA CHARCHOQNI BOSHQARISHIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

Alibekova Dinara Odilbekovna
Osiyo Xalqaro Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi
1-bosqich magistranti.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24228101

Annotatsiya. *Mazkur maqolada shaxmatchilarning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan charchoq holatini boshqarishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan.*

Unda uzoq davom etadigan shaxmat partiyalarining sportchi organizmiga fiziologik va psixologik ta’siri, kognitiv charchoqning namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda umumiy chidamlilikning funksional imkoniyatlarni saqlashdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, aerob mashqlar, harakat faolligi, mushaklar faoliyati va tiklanish jarayonlarining shaxmatchilar tayyorgarligidagi ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: *shaxmat, shaxmatchi, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa, charchoq, kognitiv charchoq, aerob chidamlilik, jismoniy faollik.*

Аннотация. *В статье рассматривается научно-теоретическое значение физической подготовленности в управлении утомлением шахматистов в процессе соревнований.*

Анализируются физиологические и психологические воздействия продолжительных шахматных партий на организм спортсмена, особенности проявления когнитивного утомления и роль общей выносливости в поддержании функциональных возможностей. Особое внимание уделяется значению аэробных упражнений, двигательной активности, мышечной деятельности и восстановительных процессов в системе подготовки шахматистов.

Ключевые слова: *шахматы, шахматист, физическая подготовка, соревнования, утомление, когнитивное утомление, аэробная выносливость, двигательная активность.*

Abstract. *This article examines the scientific and theoretical significance of physical fitness in managing fatigue among chess players during competitions. It analyzes the physiological and psychological effects of prolonged chess games on athletes, the characteristics of cognitive fatigue, and the role of general endurance in maintaining functional capacity.*

Particular attention is paid to the importance of aerobic exercise, physical activity, muscular function, and recovery processes in chess players' training systems. Based on the theoretical analysis, scientific and practical recommendations are proposed for integrating physical, intellectual, and psychological preparation to support competitive performance and fatigue management.

Keywords: *chess, chess players, physical fitness, competition, fatigue, cognitive fatigue, aerobic endurance, physical activity.*

KIRISH

Zamonaviy sport tizimida shaxmat nafaqat intellektual faoliyat, balki yuqori darajadagi ruhiy, fiziologik va funksional barqarorlikni talab qiluvchi murakkab musobaqa turi sifatida namoyon bo‘lmoqda. Uzoq davom etadigan shaxmat partiyalari davomida sportchidan diqqatni jamlash, strategik fikrlash, tezkor qaror qabul qilish va emotsional holatni nazorat qilish talab etiladi. Bunday jarayonlarda yuzaga keladigan aqliy charchoq shaxmatchining o‘yin samaradorligi hamda musobaqa natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shaxmatchilar tayyorgarligida jismoniy faollikning o‘rni ko‘pincha intellektual mashg‘ulotlarga nisbatan ikkinchi darajali deb qaraladi. Biroq zamonaviy sport fiziologiyasi jismoniy tayyorgarlikning umumiy ish qobiliyati, stressga chidamlilik va tiklanish jarayonlaridagi ahamiyatini asoslab bermoqda. Xususan, aerob chidamlilik, mushaklar faoliyati va yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari uzoq muddatli musobaqa yuklamalariga moslashishda muhim omillar hisoblanadi.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR SHARHI

Tadqiqot shaxmatchilarning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan charchoq holatini boshqarishda jismoniy tayyorgarlikning fiziologik, pedagogik va funksional ahamiyatini o‘rganishga yo‘naltirilgan. Tadqiqot metodologiyasining asosini sport fiziologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, sport mashg‘ulotlari metodikasi hamda sport psixologiyasiga oid ilmiy qarashlarni kompleks tahlil qilish tashkil etadi. Shaxmat faoliyatining o‘ziga xos xususiyati shundaki, musobaqa davomida sportchining jismoniy harakatlari cheklangan bo‘lsa-da, uning markaziy asab tizimi, diqqat, xotira, tafakkur va qaror qabul qilish mexanizmlari yuqori darajadagi funksional yuklama ostida faoliyat olib boradi. Shu sababli shaxmatchilarning tayyorgarlik jarayonini faqat intellektual mashg‘ulotlar bilan chegaralash yetarli emas.

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish, pedagogik yondashuvlarni o‘rganish va ilmiy xulosalarni shakllantirish metodlaridan foydalanish nazarda tutiladi. Mazkur metodlar orqali jismoniy tayyorgarlikning shaxmatchilar organizmidagi funksional o‘zgarishlarga, uzoq muddatli aqliy faoliyatga moslashuviga hamda musobaqa davridagi ish qobiliyatini saqlashga ta’sir etuvchi jihatlari o‘rganiladi. Ayniqsa, umumiy chidamlilik, aerob imkoniyatlar, harakat faolligi, mushaklarning funksional holati va tiklanish jarayonlari tadqiqotning asosiy metodologik yo‘nalishlari sifatida belgilanadi.

Shaxmatchilarning jismoniy tayyorgarligi va musobaqa jarayonida charchoqni boshqarish masalalarini ilmiy jihatdan o‘rganishda, avvalo, mamlakatimiz olimlari tomonidan yaratilgan jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi va sport mashg‘ulotlari metodikasiga oid ilmiy-uslubiy manbalar muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. Xususan, A. Abdullayev va Sh. Xonkeldiyevlarning “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” nomli asarida jismoniy tarbiya jarayonining nazariy asoslari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari, mashg‘ulotlarni tashkil etish tamoyillari va jismoniy tayyorgarlikning metodik xususiyatlari yoritilgan [1]. Mazkur asardagi chidamlilik, jismoniy yuklama va organizmning moslashuviga oid nazariy qarashlar

shaxmatchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini shakllantirish masalalarini asoslashda ahamiyatlidir.

R.S. Salomovning “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” nomli darsligida jismoniy tarbiya vositalari, mashg‘ulot metodlari, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va sport tayyorgarligining nazariy asoslari keng yoritilgan. Muallifning ilmiy-metodik yondashuvlari shaxmatchilar uchun jismoniy mashqlarni tanlash, ularning yuklama hajmini belgilash va mashg‘ulotlar izchilligini ta’minlash masalalarini o‘rganishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa, jismoniy qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish tamoyillari shaxmatchilarda umumiy chidamlilikni shakllantirish bilan bevosita bog‘liqdir[2].

Sh.I. Allamuratovning “Fiziologiya va sport fiziologiyasi” nomli darsligi tadqiqot mavzusining fiziologik asoslarini yoritishda muhim manbalardan biri hisoblanadi [3]. Unda mushak faoliyati, jismoniy mashqlar bajarilishi jarayonida organizmda sodir bo‘ladigan fiziologik o‘zgarishlar, organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuvi va sport faoliyatining umumiy fiziologik qonuniyatlari bayon etilgan. Ushbu ilmiy qarashlar shaxmatchilarning uzoq davom etadigan musobaqalar sharoitida organizm funksional imkoniyatlarini saqlash mexanizmlarini tushuntirish uchun nazariy asos yaratadi.

N.R. Ochilova, G.S. Muratova va A.N. Asatullayevlarning “Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari” nomli darsligida sport bilan shug‘ullanishning gigiyenik talablari, stressning organizmga ta’siri, sportchilarning ish qobiliyatini tiklash vositalari, tibbiy-pedagogik nazorat va ovqatlanish masalalari tahlil qilingan. Ushbu asar shaxmatchilarning musobaqa davridagi funksional holatini saqlash, dam olish va tiklanish rejimini to‘g‘ri tashkil etish hamda uzoq davom etadigan aqliy zo‘riqishning organizmga ta’sirini baholash nuqtayi nazaridan ahamiyatlidir [4].

Mahalliy ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, sport fiziologiyasi va tiklanish jarayonlari mamlakatimiz olimlari tomonidan turli yo‘nalishlarda o‘rganilgan. Biroq mazkur nazariy bilimlarni aynan shaxmat musobaqalarida yuzaga keladigan kognitiv charchoq, diqqat barqarorligi va uzoq muddatli intellektual faoliyat bilan uzviy bog‘liq holda tadqiq etish masalasi yanada chuqur ilmiy izlanishlarni talab qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Shaxmatchilarning musobaqa jarayonida charchoqni boshqarishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini o‘rganish natijasida ushbu omil sportchining umumiy funksional holati, aqliy ish qobiliyati va musobaqa davomida barqaror faoliyat olib borish imkoniyatlari bilan uzviy bog‘liqligi aniqlandi. Shaxmat musobaqalari o‘zining davomiyligi, yuqori darajadagi intellektual zo‘riqish va psixologik bosim bilan boshqa sport turlaridan farqlanadi. Ayniqsa, bir necha soat davom etadigan partiyalar davomida shaxmatchi doimiy ravishda vaziyatni tahlil qilish, ehtimoliy yurishlarni hisoblash, raqib strategiyasini baholash va optimal qaror qabul qilishga majbur bo‘ladi [5]. Bunday faoliyat markaziy asab tizimiga sezilarli funksional talablar qo‘yadi.

Tadqiqotning nazariy tahlillari asosida shaxmatchilarda charchoqni ikkita asosiy yo‘nalishda ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqligi asoslandi. Birinchisi, uzoq davom etadigan fikrlash faoliyati natijasida yuzaga keluvchi kognitiv charchoq bo‘lsa, ikkinchisi, uzoq vaqt

davomida bir xil holatda o‘tirish, mushaklarning statik zo‘riqishi va harakat faolligining cheklanishi bilan bog‘liq jismoniy noqulayliklardir. Ushbu ikki holat bir-birini kuchaytirishi mumkin. Jumladan, tana holatining uzoq vaqt o‘zgarmasligi mushaklarda zo‘riqish, noqulaylik va diqqatning susayishiga sabab bo‘lishi ehtimoli mavjud [6]. Shu bois shaxmatchining jismoniy tayyorgarligi faqat musobaqadan tashqari mashg‘ulotlar bilan emas, balki musobaqa davridagi harakat faolligi va tiklanish tartibi bilan ham bog‘liq holda tashkil etilishi lozim.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, umumiy chidamlilik shaxmatchilarning uzoq davom etadigan musobaqa yuklamalariga moslashishida muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Aerob imkoniyatlarning rivojlanganligi organizmning kisloroddan foydalanish samaradorligi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional faoliyati bilan bog‘liq. Muntazam me'yorlangan aerob mashqlar organizmning umumiy ish qobiliyatini yaxshilashga, jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish jarayonlarini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi [7]. Biroq bu holat jismoniy tayyorgarlikning o‘zi kognitiv charchoqni to‘liq bartaraf etadi, degan xulosani anglatmaydi.

Aksincha, uning ta’siri aqliy tayyorgarlik, uyqu, ovqatlanish va psixologik barqarorlik bilan birgalikda namoyon bo‘ladi.

Shaxmatchilarning jismoniy tayyorgarligida aerob mashqlar bilan bir qatorda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, mushaklarni mustahkamlash, egiluvchanlik va harakatchanlikni rivojlantirish mashqlari ham muhim o‘rin egallaydi. Ayniqsa, bo‘yin, yelka, bel va umurtqa pog‘onasi atrofidagi mushaklarning funksional holatini yaxshilash uzoq vaqt o‘tirib ishlash bilan bog‘liq noqulayliklarni kamaytirishda amaliy ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar tarkibiga yurish, yengil yugurish, suzish, velosiped haydash va umumiy jismoniy rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish shaxmatchilarning individual imkoniyatlariga muvofiq tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Musobaqa jarayonida vaqt tanqisligi, raqibning kutilmagan yurishlari, mag‘lubiyat ehtimoli va mas'uliyat hissi sportchida ruhiy zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin. Muntazam jismoniy mashqlar esa umumiy ruhiy holatni qo‘llab-quvvatlash, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni rivojlantirishda yordamchi vosita bo‘lib xizmat qiladi [8]. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tayyorgarlik shaxmatchining nafaqat fiziologik, balki psixologik tayyorgarligining ham muhim tarkibiy qismi sifatida baholanishi zarur.

Shaxmatchilarning jismoniy tayyorgarligi musobaqa davomida yuzaga keladigan charchoqni boshqarishning muhim yordamchi mexanizmi hisoblanadi [9]. Uning samaradorligi muntazamlik, individual yondashuv va tiklanish jarayonlarining to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq. Kelgusida ushbu xulosalarni tajribaviy jihatdan tekshirish uchun shaxmatchilarning aerob chidamlilik ko‘rsatkichlari, subyektiv charchoq darajasi, diqqat barqarorligi va musobaqa natijalarini o‘zaro qiyosiy o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Xulosa sifatida ta’kidlash joizki, shaxmatchilarning musobaqa jarayonida charchoqni boshqarishida jismoniy tayyorgarlik muhim funksional va pedagogik omil hisoblanadi. Shaxmat faoliyatining uzoq davom etishi, yuqori darajadagi intellektual zo‘riqish va psixologik bosim sportchidan nafaqat aqliy, balki jismoniy barqarorlikni ham talab etadi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar orqali umumiy chidamlilikni rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish

tizimlarining funksional imkoniyatlarini mustahkamlash hamda uzoq muddatli statik zo‘riqishlarning salbiy ta’sirini kamaytirish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik shaxmatchining musobaqa davomida ish qobiliyatini qo‘llab-quvvatlash, funksional barqarorligini oshirish va charchoqni boshqarish imkoniyatlarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi muhim omildir. Mazkur yo‘nalishda individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini tajribaviy baholash istiqbolli ilmiy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 228 b.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 238 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 269 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 176 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2008. – 300 b.
6. Akbarov A., Musayev B.B. Sport metrologiyasi. – Toshkent: Tafakkur qanoti, 2014. – 424 b.
7. Yunusova Y.M. Sport faoliyatining nazariy asoslari.– Toshkent, 1994.- 94 b.
8. Choriyev I.R., Djurabayeva D.E. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. – Toshkent: Sarbon Lis, 2024. – 130 b.
9. Erejepov I., Muratov J. Shaxmatchilarning jismoniy tayyorgarligini ahamiyati // Science and Research. – 2025. – DOI: 10.71337/inlibrary.uz.science-research.113943.