

ШАХМАТЧИ ШАХСИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ПРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ ЎРГАНИШНИНГ ПСИХОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Холиқов Умиджон Қўчкарович

Гулистон давлат университети «Педагогика» кафедраси докторанти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6988192>

Аннотация. Мазкур мақолада Ўзбекистонда шахматни аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш ва уни оммавий спорт турига айлантириш, ўсиб келаётган ёш авлоднинг интеллектуал ва маданий ривожланиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш, юқори иқтидорга эга бўлган ёшларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал шахматчилар ва халқаро гроссмейстерлар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, юқори малакали шахматчиларнинг мусобақа жараёнида галабани таъминлаш учун муҳим аҳамият касб этувчи устувор шахсий сифатларининг психологик аҳамияти очиб берилган. Ушбу омилларни инобатга олган ҳолда шахматчилар машғулот ва мусобақа жараёнида муҳим аҳамият касб этган шахсий сифатларни такомиллаштиришига қаратилган психологик тренинглар ва салбий сифатларни психокоррекциялаш амалиёти омили муҳим эканлиги сабабли жаҳонда уни чуқур тадқиқ этишига долзарб илмий-амалий масала сифатида тўғрисида маълумот берилган.

Калит сўзлар: шахмат, шахсий сифатлар, мақсадга интилиш, саботлилик, қатъият, жасурлик, мардлик, мустақиллик, ташаббускорлик.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЛИЧНОСТИ ШАХМАТИСТА

Аннотация. В данной статье рассматривается система широкой пропаганды шахмат среди населения Узбекистана и превращения их в массовый вид спорта, создания необходимых условий для интеллектуального и культурного развития подрастающего поколения, отбора и сортировки высокоодаренных молодых людей и подготовки их как профессиональных шахматистов и международных гроссмейстеров установить, выявить психологическое значение приоритетных личностных качеств высококвалифицированных шахматистов, важных для обеспечения победы в ходе соревнований. С учетом этих факторов важное значение имеет психологическая подготовка, направленная на совершенствование личностных качеств шахматистов, и практика психокоррекции отрицательных качеств.

Ключевые слова: шахматы, личностные качества, стремление к цели, настойчивость, целеустремленность, мужество, отвага, самостоятельность, инициатива.

THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF THE STUDY OF WILLPOWER QUALITIES IN THE PHYSICAL FITNESS OF A CHESS PLAYER

Abstract. In this article, the system of widely promoting chess among the population in Uzbekistan and turning it into a mass sport, creating the necessary conditions for the intellectual and cultural development of the young generation, selecting and sorting highly talented young people and training them as professional chess players and international grandmasters. to establish, the psychological importance of the priority personal qualities of highly qualified chess players, which are important for ensuring victory during the competition, is revealed. Taking these factors into account, psychological training aimed at improving the personal qualities of chess players and the practice of psychocorrection of negative qualities is important.

Keywords: chess, personal qualities, striving for the goal, perseverance, determination, courage, bravery, independence, initiative.

КИРИШ

Яқинда Президентимиз Шавкат Мирзиёев томонидан мамлакатимизда аҳматни янада ривожлантириш ва оммавийлаштириш ҳамда шахматчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш бўйича ўта муҳим қарор қабул қилинди. Ушбу йирик лойиҳа шахматни **оммавий спорт турига айлантиришга** қаратилган бўлиб, унда Ўзбекистон шахмат мактаби пойдеворини мустаҳкамлаш ва мамлакатни дунёда етакчилардан бирига айлантириш кўзда тутилган.

“Шахматни янада ривожлантириш ва оммавийлаштириш ҳамда шахматчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Президент қарорида 2025 йилга қадар эришилиши керак бўлган асосий вазифалар ва мақсадлар белгиланган.

30 июнь - Ўзбекистон Республикаси ёшлари куни муносабати билан бўлиб ўтган учрашувда белгилаб берилган вазифаларнинг ижросини таъминлаш, иқтидорли ёшларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) ҳамда уларни профессионал шахматга жалб қилиш, нуфузли халқаро шахмат мусобақаларида совринли ўринларни эгаллаш, жаҳон стандартларига мос келадиган шахмат инфратузилмасини кенгайтириш, шунингдек, Шахматни 2025 йилгача ривожлантириш давлат дастурини изчил амалга ошириш мақсадида:

Навоий вилояти, Қизилтепа тумани, "Тўдакўл" дам олиш базаси ҳудудида юридик шахс мақомига эга бўлган мактабдан ташқари давлат спорт-таълим муассасаси ҳисобланган **Халқаро шахмат мактаби** ташкил қилинсин.

Халқаро шахмат мактабининг **асосий вазифалари** этиб белгилансин:

- зарур шахмат анжомлари ва ускуналари билан жиҳозланган, замонавий халқаро талаблар ва стандартларга жавоб берадиган моддий-техник ҳамда ўқув-машғулот базаларини яратиш ва турли даражадаги халқаро ва минтақавий мусобақалар - Шахмат олимпиадаси ва Осиё ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари, универсиадалар ҳамда бошқа мусобақаларда Ўзбекистоннинг шарафини муносиб ҳимоя қилишга қодир бўлган **халқаро даражадаги шахматчиларни тайёрлаш;**
- халқаро даражадаги шахматчиларни тайёрлаш учун шахмат бўйича юқори малакали мутахассис-тренерлар, психологлар ва услубчиларни, шу жумладан жаҳоннинг машҳур халқаро гроссмейстерларини кенг жалб этиш орқали **тренерлар таркибини мустаҳкамлаш;**
- шахматчиларнинг **ўқув-машғулот жараёнини халқаро стандартлар даражасида ташкил этиш,** илғор халқаро тажрибани ҳисобга олган ҳолда, ўқув-машқ жараёнларига энгянги илмий-услубий технологияларни жорий этиш йўли билан шахматчиларни назарий ва техник-тактик жиҳатдан тайёрлаш сифатини мунтазам ошириб бориш;
- шахмат бўйича терма жамоалар ва уларнинг захиралари иштирокида **ўқув-машқ йиғинлари, республика ва минтақавий мусобақаларни ташкил этиш** ҳамда мунтазам равишда ўтказиб бориш, тренерлар ҳамда шахматчиларнинг касб маҳорати даражасини ошириш учун тажриба алмашиш бўйича хорижий шахмат мактаблари,

клублари ва марказлари билан ҳамкорликни ривожлантириш;

- Ўзбекистонда шахматни ривожлантиришни халқаро талаблар ва стандартларга мослаштириш, **ўғил болалар ва қизларни шахматга жалб қилиш** ва уларнинг ушбу спорт турига **қизиқишини кучайтириш**, шахматчиларнинг **профессионал маҳоратини** доимий равишда ошириб бориш.

Ўзбекистонда шахматни аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш ва уни оммавий спорт турига айлантириш, ўсиб келаётган ёш авлоднинг интеллектуал ва маданий ривожланиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш, юқори иқтидорга эга бўлган ёшларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал шахматчилар ва халқаро гроссмейстерлар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, тренерлар учун муносиб меҳнат шароитини яратиш, шунингдек, Ўзбекистон шахмат мактабини яратиш мақсадида:

Ўзбекистон Республикаси ва бошқа мамлакатлар ташаббуси билан 2019 йил 2 декабрь куни Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош Ассамблеясининг шахматни ривожлантириш бўйича махсус резолюцияси қабул қилинганлиги ва ушбу резолюцияга мувофиқ 20 июль Бутунжаҳон шахмат куни этиб эълон қилинганлиги маълумот учун қабул қилинсин.

Бу ўз ўрнида спорт соҳаси жумладан, шахматни яна бир бор дунё бўйлаб кенг тарғиботи учун замин яратди. шахмат бўйича республика ҳамда халқаро мусобақалар ва олимпиадалар ғолиблари, халқаро гроссмейстер, халқаро тоифадаги спорт устаси, халқаро унвонларга эга бўлган тренерлар ва ҳакамлар унвонларини қўлга киритган шахматчиларни пул мукофотлари билан тақдирлаш;

шахматни интеллектуал спорт тури сифатида кенг ёритиш ҳамда тарғиб қилиш ишларини ташкиллаштириш, шунингдек, шахмат бўйича Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларининг халқаро шахмат мусобақаларида иштирок этишини таъминлаш.

Шахмат ўйини психологияси учун бу ўйин шакллариининг тарихий ривожланиши қизиқиш ва катта аҳамиятга эга.

Жаҳонда шахмат соҳасида олиб борилаётган илмий тадқиқотларнинг психологик тайёргарлик босқичида, шахматчилар шахсий сифатлари яъни, психофизиологик, иродавий-мотивацион ва ҳиссий-эмоционал соҳаси ривожланишининг психологик омили сифатида шахсий сифатлар диагностикаси ҳамда ғалабани таъминлашда муҳим аҳамият касб этадиган ижобий сифатларни ривожлантириш, мағлубиятга сабаб бўладиган салбий сифатларни меъёрлаштиришга қаратилган психологик тренинг, психокоррекция амалиёти ва шахсий сифатларга таъсир этувчи ташқи ва ички омиллар тадқиқ этиб келинмоқда. Ушбу омилларни инобатга олган ҳолда шахматчилар машғулот ва мусобақа жараёнида муҳим аҳамият касб этган шахсий сифатларни такомиллаштиришга қаратилган психологик тренинглар ва салбий сифатларни психокоррекциялаш амалиёти омили муҳим эканлиги сабабли жаҳонда уни чуқур тадқиқ этишга долзарб илмий-амалий масала сифатида ёндашилмоқда.

Мамлакатимиз янги тарихида амалга оширилаётган кенг кўламдаги ислохотларда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга

кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда”.[1] 2017/2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “Жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтайи назарга эга ёшларни тарбиялаш”, “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” каби муҳим вазифаларнинг белгилангани фикримиз далилидир. [2]

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Шахмат билан мунтазам шуғулланиб келаётган спортчиларнинг жисмоний ва руҳий тайёргарлигини белгиловчи психологик жиҳатларини таҳлил қилиш, унинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш ҳамда механизмларини ишлаб чиқиш давр талабидир.

Спортчиларнинг жисмоний ва руҳий тайёргарлигида иродавий сифатларнинг ўрни беқиёсдир. Бунда уларнинг иродавий куч талаб этадиган машғулот жараёнига кўникишлари ва мусобақалардаги турли хил босимларга тезда мослашишларида муҳим аҳамият касб этади.

Психологларнинг фикрига кўра, ирода жуда мураккаб жараён бўлиб, уни бир неча босқичларга бўлиш мумкин: муайян мақсадни танлаш; мақсадга эришиш йўллари аниқлаш ва шакллантириш; шаклланган фикрларни мустаҳкамлаш; кутилаётган ижобий ва салбий оқибатларни солиштириб, сабаб мотивларини ўрганган ҳолда, мақсад сари ҳаракатланиш; ирода жараёни мақсад амалга ошганидан сўнг яқунланади. [3]

Ирода тўсиқларни енгиб ўтишга қаратилган ақлий, мақсадга йўналтирилган психик фаоллик бўлиб, мақсадга интилишда вужудга келади ва инстинклар негизида шаклланади.[6]

Бундан кўриниб турибдики, спортчиларнинг иродавий фаоллигини *ижобий* - қатъиятлилик, мустақиллик, матонатлилик, жасурлик, мардлик, чидамлилик ва сабр-тоқат; *салбий* - берилувчанлик, худбинлик, ялқовлик каби сифатларини ажратиш мумкин.

Замонавий психология соҳасида шахс муаммоси ва ўз фаолиятида юқори натижаларга эришишида психологик тайёргарлик жараёнининг ўрни сингари бир қатор муаммолар педагог ва психологлар томонидан тадқиқ этилган. Жумладан, ватанимиз психолог олимларидан: Ғ.Б. Шоумаров, В.М. Каримова, Н.С. Сафаев, З.Т. Нишонвалар илмий ишларида шахс ижтимоийлашувидаги шахсий сифатлар психологик хусусиятларини тадқиқ этган; Э.Ғ. Ғозиев шахснинг онтогонездаги таракқиётини ўрганган; П.С. Эргашов симметрия ҳиссининг психофизиология ҳамда индивидуал психология билан боғлиқлик хусусиятларини аниқлаган; А.И. Расулов психологлар касбий тайёргарлигининг турли босқичларида шахс тўғрисида маълумот олишнинг самарали усулларини аниқлаган; Б.Р. Қодиров ва К.Б. Қодировлар шахснинг касбий таҳлил методикаларини маҳаллий муҳитга мослаштиришган.

Шахсий сифатлар муаммоси жаҳоннинг бир қатор олимлари томонидан кенг доирада ўрганилиб, илмий изланишлар олиб борилган. Шахс ҳақидаги фалсафий таълимотнинг йетакчи омиллари; таълим ва тарбиянинг ижтимоий- психологик ва педагогик қонуниятларинини ўрганишда тартибли ёндашув фаолияти жараёнида шахс ва унинг шаклланиши ҳақидаги таълимот (Б. Г. Ананьев); шахснинг ривожланиш назарияси (З.В. Занков, П.А. Галперин, Й. А. Понаморёв, Ж. Пиаже); педагогик услубиятнинг назарияси (Н. В. Кузмина, В.П. Беспалко, А.П.Беляева, А.Е. Марон, В.П. Панасюк);

спорт ва спортчи шахсининг психологик назарияси (Р. М. Загайнов, В. Л. Маришук, Л. К.Серова); тарбия назарияси (Н.Д. Никандров, И.А. Зимняя, Л.И. Новикова, А.А. Фролов, Н.Ф.Гейжан, Б.Ф. Кваша, Я.Я. Юрченко); жисмоний тарбия ва спорт тренировкаларининг назарияси (В.У. Агейевец, Н.И. Понаморёв, Н.А. Понаморёв, Л. П. Матвейев, К.К. Платонов, Верхошанский, В.М. Видрин);

Бирок, шахмат турини спортчининг шахсий сифатларини шаклланишига таъсири муаммоси алоҳида тадқиқот объекти сифатида махсус тарзда ўрганилмаган. Биз уларнинг изланишларига таянган ҳолда спортчининг шахсий сифатлари шаклланишига спорт фаолиятининг таъсири хусусида тўхталиб ўтамиз.

Тадқиқотнинг мақсади: Шахматчиларда шахсий сифатлар ривожланишининг психологик хусусиятларини таҳлил қилиш орқали ғалабани таъминлашга таъсир этувчи сифатларни эмпирик ўрганиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Муаллиф томонидан ишлаб чиқилган сўровнома асосида шахматчиларнинг ижобий ва салбий шахсий сифатларини аниқлаштириш ва танланган психодиагностик методикалар ёрдамида ўспирин шахматчиларнинг шахсий сифатларини ўрганиш;

шахматчиларда ғалабани таъминлашга таъсир этувчи шахсий сифатларини ривожлантириш ҳамда мағлубиятга сабаб бўладиган салбий сифатларини олдини олишга қатарилган тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети шахмат йўналишида таҳсил олаётган ўспирин ёшидаги 60 нафар талабалари ва шахмат спорт клубининг 60 нафар синалувчилари.

Тадқиқотнинг усуллари: Спортчиларнинг ҳиссий-иродавий соҳасини тадқиқ этишда Б. Смирновнинг иродавий сифатларни ўрганишга мўлжалланган сўровномалари ишлатилди. Олинган натижалар математик-статистик методлар (фоизли таҳлил, фактор таҳлили, Стьюдентнинг 1-мезони, К. Пирсоннинг гр корреляция коэффицентини ҳисоблаш методлари) ёрдамида миқдорий кўрсаткичлар қайта ишланди.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Ушбу танлаб олинган тажриба гуруҳимиз синалувчиларнинг иродавий соҳаси юзасидан тажрибадан олдин ва тажрибадан кейин олинган натижаларнинг динамикаси ва ишончлилиги кўрсаткичи Стюдентнинг 1-мезони асосида таҳлил қилинди. Ушбу натижалар таҳлилини қуйида келтирилган

1-жадвалда кўришимиз мумкин.

1-жадвал

	Тажриба гуруҳи (ЎзДЗТСУ) n=60			Назорат гуруҳи (Клуб) n=60			Ўсиш натижалари		Гуруҳ	
	ТО μ	ТК μ	t	ТО μ	ТК μ	t	фарқ	%	ТГ	НГ
Шкалалар:										

Мақсадга интилиш	2,8	4,8	3,34***	2,42	2,9	1,98*	2	33,3	<0,001	<0,001
Саботлилик ва қатъият	2,64	4,34	2,63**	2,57	2,63	1,45	1,7	28,3	<0,01	<0,01
Журъат ва мардлик	2,5	4,7	2,43**	2,43	2,44	1,26	2,2	36,7	<0,01	<0,001
Вазмин ва ўзини тута билиш	2,49	4,89	3,32***	2,32	3,42	1,76	2,4	40,0	<0,001	<0,001
Мустақиллик ва ташаббускорлик	2,53	4,63	3,37***	2,44	2,65	1,97*	2,1	35,0	<0,001	<0,001

Изоҳ: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Биз олдимизга шундай мақсад қўйдикки, тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети синалувчиларининг тажрибадан олдин олинган натижалари аниқлангандан кейин, уларда белгиланган режа асосида машғулот жараёни кун тартибига психологик тренинг машғулотлари киритилди ва олиб борилди. Психологик амалий машғулотлардан кейин олинган натижалар ва тажрибан олдин олинган натижалар ишончилигини билиш мақсадида Студентнинг 1-мезонидан фойдаланилди.

Олинган натижалар шуни кўрсатади, ТГ синалувчилари “Мақсадга йўналганлик” шкаласи ТО $\mu = 2,8$ ни, ТК $\mu = 4,8$ ни, иккала ўртачанинг тажрибадан олдин ва тажриба сўнгидаги натижалар ишончилиги $1 = 3,34$ (***) га ($p < 0.001$) тенглиги аниқланди. Миллий терма жамоа шахматчиларининг кўрсаткичи ТО $\mu = 4,9$ ни, ТК $\mu = 5$ ни, иккала ўртачанинг тажрибадан олдин ва тажриба сўнгидаги натижалар ишончилиги $1 = 4,26$ (***) га ($p < 0.001$) тенглиги аниқланди. Иккинчи НГ синалувчиларининг кўрсаткичи қуйидагича: ТО $\mu = 2,42$ ни, ТК $\mu = 2,9$ ни, иккала ўртачанинг тажрибадан олдин ва тажриба сўнгидаги натижалар ишончилиги $1 = 1,98$ (*)га ($p < 0.05$) тенглиги аниқланди.

ТГ синалувчиларининг барча шкалалар юзасидан ТО ва ТК олинган натижалар динамикаси қуйидагича кўринишда ўсганлигини кўришимиз мумкин: “Мақсадга йўналганлик” шкаласи ишончилиги $1 = 3,34$ (***) га ($p < 0.001$), ўсиш динамикаси $\mu = 2$ (**32,3 %**) ўсган; “Саботлилик ва қатъият” шкаласи ишончилиги $1 = 2,63$ (***) га ($p < 0.001$), ўсиш динамикаси $\mu = 1,7$ (**28,3 %**) ўсган; “Журъат ва мардлик” шкаласи ишончилиги $1 = 2,43$ (***) га ($p < 0.001$), ўсиш динамикаси $\mu = 2,2$ (**36,7 %**) ўсган; “Вазминлик ва ўзини тута

билиш” шкаласи ишончилиги $1=3,32(***)$ га ($p<0.001$), ўсиш динамикаси $\mu =2,4$ (**40 %**) ўсган; “Мустақиллик ва ташаббускорлик” шкаласи ишончилиги $1=3,37(***)$ га ($p<0.001$), ўсиш динамикаси $\mu =2,1$ (**35 %**) ўсганлигини кўриш мумкин.

МУҲОКАМА

Хулоса сифатида шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, тажриба гуриҳи sinalувчиларининг иродавий соҳаси тадқиқида, барча шкалалар ўсганлиги, олдимизга қўйган мақсадга эришганлигимизнинг амалий исботидир.

Шахсга хос бўлган ижобий сифатларни ривожлантириш ҳамда салбий сифатларни коррекция қилиш юзасидан олиб борилган тажриба-синов машғулотлари, ўтказилган психологик тренингларнинг натижалари, уларнинг миқдор ва сифат жиҳатидан таҳлили тадқиқод мақсадини тўла амалга ошганлигидан, механизмлари рўёбга чиққанлигидан далолат беради. Шахмат тури билан шуғуланадиган спортчиларда шахсий сифатларни ривожланишининг психологик омилларига тааллуқли фаразлар экспериментал изланишларимизда тўлиқ тасдиқланди. Тажриба ва назорат гуруҳларига жамланган шахматчиларнинг шахсга хос ижобий сифатлари ғалабани таъминлашда, аксинча салбий сифатлари эса мағлубиятга сабаб бўлиши тадбиқ этилган методикалар ёрдамида яққол намоён бўлди. Тадқиқод олдида қўйилган вазифалар босқичма-босқич, иерархик принципга асосланган ҳолда амалга оширилди, қўлланилган методикаларнинг самрадорлик даражаси математик статистика формулаларидан фойдаланилган ҳисоб-китобларда адекват аниқланди. Олинган амалий ва назарий маълумотлар, миқдорий натижалар шахсий сифатларни ривожлантириш бўйича махсус тавсиялар ишлаб чиқишга пухта негиз яратди.

Назарий ва амалий маълумотлар таҳлили ҳамда талқинига асосланган ҳолда куйидаги мазмун-моҳиятли хулосалар чиқаришга қарор қилдик.

1. Шахматчилар шахсий натижасига таъсир этадиган ижобий (мақсадга интилиш, мустақиллик, чидамлилик, мустақиллик, мардлик) сифатлари шахматчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида ўз имкониятларини юқори даражада намоён этишига йўналтирилган жисмоний, техник-тактик ҳамда психологик тайёргарлиги, унинг шахсий сифатлари, яъни “нерв-физиологик”, “иродавий-мотивацион” ҳамда “ҳиссий-эмоционал” соҳаси билан боғлиқлиги тадқиқот доирасида аниқлаштирилди;
2. Ишлаб чиқилган ижтимоий-психологик тренинглар асосида шахматчиларнинг ғалабасини таъминлаш омили ҳисобланган шахсий сифатлар, яъни иродавий-мотивацион (мақсадга интилувчанлик, мустақиллик ва ташаббускорлик, журъат ва жасорат, қатъиятлилик ва матонат, мувафақиятга эришиш мотивацияси) соҳаларини ривожлантириш мумкин.

ХУЛОСА

Юқоридаги фикрларга асосланиб, шахматчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида юқори натижаларни қўлга киритишида муҳим аҳамият касб этадиган ижобий шахсий сифатларини ривожлантириш ҳамда салбий шахсий сифатларни меъёрлаштириш мақсадида мураббий ва спорт психологлари учун куйидаги тавсияларга амал қилишлари зарур. **Умумий тавсиялар:**

Мураббийлар учун:

1. Мамлакатимизда шахматчиларни жаҳон аренасидаги мавкейини кўтариш мақсадида спорт федерацияларининг иктидорли ёшларни кашф этиш борасидаги

хамкорлиги ва селекция ишларини талаб даражасида йўлга қўйиш;

2. Мураббийлар жамоадаги спортчиларнинг шахсий фазилатларини такомиллаштириш мақсадида, уларнинг бўш вақтларида шахмат оид китоб ўқишларини йўлга қўйиш;

3. Кучайтирилган тартибдаги ўқув-йиғин машғулоти сўнгида жамоа шахматчиларининг жисмоний заҳирасини сақлаб қолиш мақсадида, жисмоний юкламаларни тўғри (*яъни, рухий тайёргарлик ва дам олиш вақтига тўлиқ амал қилиш*) ташкил этишда аутоген ва релаксацион машқлардан фойдаланиш заруратини кун тартибига киритиш;

4. Мураббий жамоа спортчиларида салбий мотивациянинг олдини олиш мақсадида, жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик жараёнида бир хилликдан қочиш;

5. Шахматчиларга рақиб ва бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитлари ҳақида етарлича маълумотлар бериб бориш.

Спорт психологлари учун:

1. Шахмат спортчиларга машғулоти ва мусобақа жараёнида руҳиятига таҳдид солувчи хавотирланиш ва ноқулайлик ҳолатлари, ички ва ташқи зиддиятлар билан боғлиқ салбий жароҳатловчи кечинмаларни бартараф қилиш ёки камайитиришга йўналтирилган

2. Аналитик терапия ёрдамида (*“16 сўз ассоциацияси” тести (К.Юнг), проектив техникалар, саволномалар, тушлар ва фантазия*) спортчиларда англамаган маълумотларни англаш ҳолатига келтириш билан боғлиқ онгсизлик ва онг оламидаги уйғунликни таъминлашга қаратиш;

3. Шахмат спортчиларнинг ўз фаолияти давомида олдида қўйган мақсад ва муддаоларини тўлиқ англашига салбий таъсир этадиган бузилишларни Гештальт терапия (*интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия, тафаккурни ривожлантирувчи машқ, қўшилиш*) орқали олдини олиш;

4. Шахмат спортчининг бўлажак мусобақа жараёнидаги фаолиятини режалаштириш, шахсий сифатларини ўстиришга эътибор бериш, мусобақага тактик ва техник жиҳатдан рухий тайёргарлигини такомиллаштириш;

Натижалар шуни кўрсатадики, спортчиларнинг ўқиш ва жисмоний машғулотларни биргаликда олиб бориши уларда мустақиллик ва ташаббускорлик сифатларини такомиллаштиришга олиб келиши билан бир қаторда машғулоти ва мусобақа жараёнида учраши мумкин бўлган қийинчиликларни энгишда муҳим ўрин эгаллайди. Шунингдек, ушбу иродвий сифатлар спортчининг машғулоти ва мусобақа жараёнларида ўз олдида қўйган мақсади сари охириги имконияти қолғунига қадар ҳаракат қилишга ундовчи шахсий сифатга айланади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:

- Шахмат спортни жадал ривожлантириш мақсадида ҳалқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб қувватлаш;
- Ёшларни шахмат спортга қизиқтириш ва уларни жалб қилиш мақсадида энг чекка худудларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ташкил этиш;
- шахмат билан мунтазам шуғулланиб келаётган спортчиларнинг жисмоний ва рухий тайёргарлигини белгиловчи психологик жиҳатларини таҳлил қилиш, унинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш ҳамда механизмларини ишлаб чиқиш;

- шахсинг иродавий сифатларини ўрганишга оид психодиагностик методикалар базасини ишлаб чиқиш ва амалиётга кенг татбиқ этиш;
- Шахмат спортчиларда иродавий сифатларни ривожлантиришга қаратилган психологик тренинглاردан унумли фойдаланиш.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 24-январдаги “Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони. Халқ сўзи газетаси. 25-январ 19-сон.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 9 августдаги “Ўзбекистон Республикасида шахматни ривожлантириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-3906 сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 14 январдаги Шахматни янада ривожлантириш ва оммавийлаштириш ҳамда шахматчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида ПҚ-4954-сон қарори.
4. Муҳиддинов М. Катакларда яширинган олам. -Т.: Ўзбекистон, 1976.
5. Қосимжонов Р. Шахмат сеҳрли олам. –Т.: 2008.
6. Халаев М. Шахмат алифбоси. –Т. : Тафаккур, 2015.
7. Сухомлинский В.А. О воспитании / Сост. и авт. вступит, очерков С. Соловейчик. - 4-е изд. - М.: Политиздат, 1982.
8. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. Назарий-экспериментал таҳлил. - Т.: 2010. - 360 б.
9. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры / Эм. Ласкер. -М-Л.: 1926.
10. Зак А.З. Развитие теоретического мышления у младших школьников. —М.: Педагогика, 1984.
11. Bruner J.S. A study of thinking / J.S. Bruner, J.J. Goodnow, G.A. Austin. -N.Y.: Wiley.
12. Тарасова О.В. “Педагогические условия формирования логической культуры младших школьников средствами шахматной деятельности”: дис. ... канд. пед. наук.- Казан, 2005.
13. Вершинин М.А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов: дис. ... доктора педагогических наук, Волгогр. гос. акад. физ. культуры. — Волгоград, 2005.
14. Муҳиддинов М. Ўн тўққиз чемпион. –Т.: Юлдузча, 1998.
15. “Маърифат” газетаси. 2016 йил 27 февраль № 17 сон.
16. Махмудов А.Х., Джураев Р.Х., Ахунжанов А.Т. Дидактический потенциал шахматной игры. -М.: Наука и образование сегодня, №6 (53), 2020. -Часть 2.
17. Костенюк А.К. Требования современного мира к системам образования. Шахматы — как способ стимулирования интеллектуального развития детей//Материалы Международной науч.-прак. конф.Ч.3.—Челябинск:Издательский центр ЮУрГУ, 2011.
18. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани тaminловчи омил сифатида. “Фан-спортга” 2020-йил, 3-сон.
19. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. - Тошкент.: Фан ва технология. 2013. 18 б