INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION
ISSN 2181-371X
https://sr-journals.org/index.php/ITSE

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ШАХМАТЧИЛАРНИ ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Эгамбердиева Бахора Фазлиддиновна
Таянч докторант
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
egamberdieva.bakhora@mail.ru

Аннотация Ушбу мақолада гроссмейстерлик даражасидаги шахматчилар тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш йўллари илмий-назарий жиҳатда кўриб чиқилди. Бунда юқори даражадаги шахматчилар учун тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш, яъни мавжуд илғор усулларни таҳлил қилиш ва уларнинг негизида самарали тренинг моделини ишлаб чиқиш вазифаси бажарилди.

Калит сўзлар: Шахмат, гроссмейстер, оптималлаштириш, машғулот жараёни, психологик тайёргарлик.

Аннотация В статье рассматриваются научно-теоретические аспекты путей оптимизации тренировочного процесса шахматистов гроссмейстерского уровня. Задача состояла в том, чтобы усовершенствовать процесс подготовки шахматистов высокого уровня, то есть проанализировать существующие передовые методики и предложить на их основе эффективную модель обучения.

Ключевые слова: шахматы, гроссмейстер, оптимизация, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Annotation This article examines the scientific and theoretical aspects of ways to optimize the training process for chess players at the grandmaster level. The task was to improve the training process for high-level chess players, that is, to analyze existing advanced methods and propose an effective training model based on them.

Key words: Chess, grandmaster, optimization, training process, psychological preparation.

Долзарблиги. Шахмат спортида юқори натижаларга эришган гроссмейстерлар тайёргарлиги ҳозирги кунда мисли кўрилмаган даражада долзарбдир. Замонавий шахматда мусобақалар сони ва рақобат кескин ошган – етакчи гроссмейстерлар йилига 15-20 та халқаро турнирларда қатнашиб, деярли дам олиш имкониятига эга эмаслар. Натижада, ҳатто дунё рейтингида 100-ўринда турувчи шахматчи ҳам илк ўнталиккадагилардан тайёргарлик даражаси ва ўйини сифати бўйича деярли қолишмайди. Бундай шароитда энг майда тафсилотларгача пухта режаланган ва илмий асосланган тайёргарлик жараёни муваффақият калитидир. Энг юқори савиядаги ўйинларда фақат назарий билимлар эмас, балки жисмоний чидамлилик ва руҳий барқарорлик ҳам ҳал қилувчи аҳамият касб этади – тадқиқотлар шуни кўрсатадики, гроссмейстерлар узоқ партиялар давомида марафон югурувчиларига тенг даражада қон босими ва энергия сарфини бошдан кечиришади. Бу эса юқори даражадаги шахматчидан максимал ирода кучи, юқори эмотсионал бардошлилик, стрессга чидамлилик ва салбий ҳис-туйғуларни бошқара олиш қобилиятини талаб этади . Шу боис, олий маҳорат босқичидаги шахматчиларни тайёрлаш масаласи нафақат уларнинг шахсий ютуғи, балки мамлакатимиз учун ҳам долзарбдир.

Мақсади ва вазифаси. Ушбу мақолада гроссмейстерлик даражасидаги шахматчилар тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш йўлларини илмий асосда кўриб чиқилади. Муаммо шундан иборатки, анъанавий тайёргарлик услублари доимо ўзини оқламаяпти ёки етарлича самарадорлик бермаяпти – тез ўзгараётган шароит (мусобақалар сони, рақобат кучайиши, янги технологиялар пайдо бўлиши)да янги ёндашувлар зарур. Мақоламизнинг мақсади – олий

даражадаги шахматчилар учун тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш, яъни мавжуд илғор усулларни таҳлил қилиш ва уларнинг негизида самарали тренинг моделини таклиф этиш. Шу мақсадда қуйидаги вазифалар белгиланди: 1) мавзу бўйича назарий асосларни – илғор методлар ва илмий адабиётларни ўрганиш; 2) амалий тажрибада қўлланилаётган услубларни (психологик, техник-тактик, аналитик ва сунъий интеллектдан фойдаланиш) таҳлил қилиш; 3) тренинг самарадорлигини оширишга доир статистик маълумотларни келтириш; 4) олинган натижаларга таянган ҳолда тавсиялар ишлаб чиқиш.

Юқори малакали шахматчилар тайёргарлигини ўрганиш бўйича кўплаб тадқиқотлар ва мураббийлик тажрибалари мавжуд. Илмий адабиётлар шуни тасдиқлайдики, мунтазам ва мақсадли машғулот (deliberate practice) шахматда муваффақиятнинг асосий омилларидан биридир. Масалан, шахматда онгли равишда олиб бориладиган махсус тренинглар орқали ўйинни чуқур таҳлил қилиш, мураккаб позицияларни ечиш ва кўп сонли шахмат нақшларини хотирада жамлаш мумкин – тадқиқотларга кўра, гроссмейстерлар минглаб ўхшаш вазиятларни "кўр-кўрона" таниб, тез тўғри қарорлар қабул қила олади . Шу боис, кўп йиллик пухта меҳнат ва "ўйиндан ташқари" вақтни ҳам ўқиб-ўрганишга сарфлаш олий маҳоратга эришишнинг зарур шартидир. Бир қарашда бундай ёндашув янги эмас, лекин замонавий илмий изланишлар уни аниқ далиллар билан мустаҳкамлаб бермоқда.

Психологик тайёргарлик назарияси ҳам кейинги йилларда шахматда катта эътибор қозонди. Илгари эътибор асосан ўйиннинг техник томонларига қаратилган бўлса, эндиликда руҳий тайёргарлик бирламчи ўринга чиқди. Хусусан, Schinke (2013), Rowson (2001), Stewart (2013) каби мутахассислар юқори натижага эришишда спортчи психологик ҳолатининг аҳамиятини қайд этадилар. Олимлар фикрича, шахматчининг шахсий хусусиятлари (масалан, мотивация, стрессга барқарорлик, диққатни жамлай олиш, ўзига ишонч) унинг мусобақадаги барқарорлигига бевосита таъсир қилади. 2023 йилда ўтказилган бир тадқиқотда 30 нафар халқаро гроссмейстернинг руҳий сифатлари ўрганилиб, 8 та етакчи психологик омил ажратиб кўрсатилди: ички ноаниқлик стрессига барқарорлик, мусобақавий эмотсионал бардошлилик, шахсий хавотир (ташвиш) даражаси, мусобақавий мотивация, психологик ўзини бошқариш (психорегуляция), фавқулодда сафарбарликка тайёрлик, диққатни жамлаш хусусиятлари ва мураккаб вазиятларда қарор қабул қилиш тезлиги. Бу омиллар юқори даражадаги шахмат натижаларини таъминловчи асосий психологик кўрсаткичлар сифатида тавсия этилган.

Назарий жиҳатдан, техник-тактик тайёргарлик ҳамон таянч йўналиш бўлиб қолмоқда – классик шахмат мактаби асарлари (масалан, Ботвинник, Котов, Дворецкий каби мураббийларнинг ишлари) комбинацион фикрлаш, оғир вазиятларда тўғри режа тузиш ва охиригача аниқ ҳисоб-китоб қилишни ўргатади. Илғор шахмат академиялари тажрибасида қуйидаги машғулотлар мажмуаси самара бериши кузатилган: ўз партияларини таҳлил қилиш, дебют назариясини чуқур ўрганиш, эталон (model) ўйинларни таҳлил қилиш, мунтазам тактика масалалари ечиш ва мураккаб этюдлар устида ишлаш. Жумладан, дунёга машҳур мураббий Артур Юсупов ўз шогирдларига ҳар бир мусобақа партиясини таҳлил дафтари (кундалиги)га ёзиб, хатоларини алоҳида белгилаб боришни тавсия этади – бу усул кейинчалик ўша камчиликлар устида ишлаш имконини беради. Шунингдек, қамровли тайёргарлик лагерлари (тренировка йиғинлари) ўтказиш амалиёти кенг тарқалган бўлиб, уларда спарринг-партиялар (назорат вақти билан ўйинлар) ташкил этилади, жамоавий анализ сессиялари ўтказилади. Ана шундай ёндашувлар ёрдамида Россия ва Хитой каби давлатлар ёш иқтидорларни тез гроссмейстерликка етакламоқда. Дарҳақиқат, бугунги кунда ёш шахматчилар аввалги авлодларга нисбатан анча эрта юксак унвонларга эришмоқда: масалан, 1990 йилдан кейин туғилган гроссмейстерлар ўртача 18,5 ёшда бу унвонга сазовор бўлганлиги аниқланган (аввалги авлодларда бу кўрсаткич юқорироқ еди. Бу тенденсия шуни кўрсатадики, методик ва илмий ёндашувдаги янгиликлар ўз самарасини бермоқда – истеъдодлар қисқа муддатда максимал ривож топишяпти.

Юқоридаги назарий хулосаларни умумлаштирар эканмиз, шуни таъкидлаш лозимки, ФИДЕ ва халқаро мураббийлик ҳамжамияти ҳам бу борада тизимли иш олиб бормоқда. ФИДЕ Тренерлар комиссияси мураббийлар учун махсус семинарларда ва "Trainers Surveys"деб номланган очиқ электрон кутубхонада жаҳоннинг етакчи мураббийлари томонидан ёзилган ўқув-мақолаларни тақдим этиб келмоқда. Ушбу материалларда психологик тайёргарликдан тортиб ўйинни тугатиш техникасигача бўлган мавзулар ёритилган бўлиб, улар назарий билимларни бойитиш ва тажрибаларни алмашиш имконини беради. Хулоса қилиш мумкинки, олий даражадаги шахматчилар тайёргарлиги назарий жиҳатдан комплекс ёндашувни талаб қилади: спортчи руҳий, техник-тактик ва аналитик жиҳатдан бирдек чиниқтирилиши, тренинг жараёни эса энг янги илмий ютуқлар ва амалий тажрибалар билан бойитилиб борилиши зарур.

Юқоридаги назарий тамойиллар амалиётда бир қатор конкрет машғулоттурлари ва услублар орқали татбиқ этилади. Замонавий шахмат тайёргарлигида қуйидаги йўналишлар алоҳида ажралиб туради:

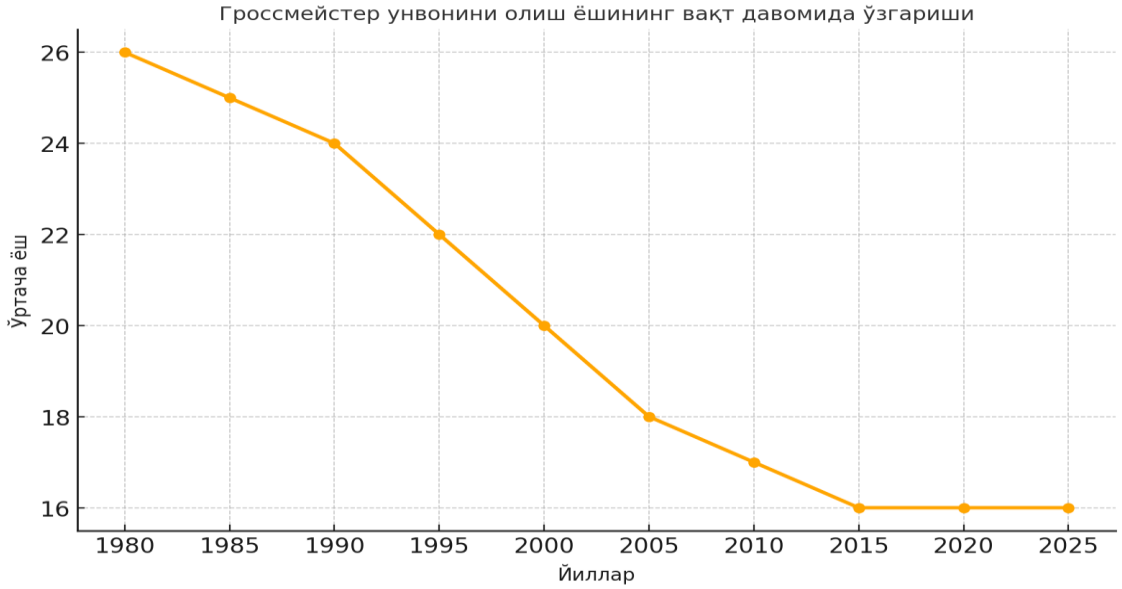
- Психологик тайёргарлик: Юқори босимли турнир шароитида ўзини тута билиш ва барқарор ўйнаш – ғалабанинг муҳим омили. Шунинг учун гроссмейстерлар билан спорт психологи машғулотлари ўтказилиши одатий ҳолга айланган. Бундай машғулотлар стрессни бошқариш, ишончни ошириш, диққатини жамлаш ва мотивацияни юқори ушлаб туришга қаратилади. Масалан, мусобақа олдидан визуализация усули – келажакдаги партияни тафаккурда "кўриш", қийин вазиятларни олдиндан ҳис этиб, уларга руҳий тайёр туриш – яхши самара беради. Шунингдек, диафрагмал нафас олиш ва медитация усуллари турнир давомида асабий таранглиқни пасайтиришга ёрдам беради. Бир қатор терма жамоалар ўз таркибида спорт психологи (ёки мураббий) ни доимий равишда олиб юради – масалан, Арманистон терма жамоаси аъзолари устида ўтказилган тадқиқот уларнинг мусобақавий барқарорлиги кўп жиҳатдан руҳий сифатлар (ирода, сабр, ўзини тута билиш ва ҳ.к.) га боғлиқлигини исботлади. Жисмоний тайёргарлик ҳам психологик барқарорлик билан узвий боғлиқ. Жаҳон чемпиони Магнус Карлсен интервюларининг бирида "Узоқ давом этадиган партияларнинг бешинчи-олтинчи соатида фаол ва серҳаракат тана менга тўлиқ фикрни жамлашда ёрдам беради" дея таъкидлаган. Ҳақиқатан ҳам, кунлик югуриш, фитнес машқлари, ёга каби жисмоний машғулотлар шахматчининг умумий ишчанлик тонусини ошириб, узоқ ўйинларда чарчоқни кечиктиради ва ақлий ҳушёрликни сақлайди. Психологик тайёргарлик доирасида шунингдек, турнир тажрибасини ошириш ҳам муҳим: кучли мусобақаларда қатнашиб бориш, очколи вазиятларга кўникиш – булар руҳий жиҳатдан чиниқтиради. Хулоса қилиб айтганда, психологик тайёрлов юқори маҳоратли шахматчининг иродавий сифатлардан тортиб ҳиссий ҳолатигача барча жиҳатларини қамраб олиши лозим.
- Техник ва тактика машғулотлари: Бу бўлим шахматчининг тўғридан-тўғри ўйиндаги маҳоратини оширишга қаратилган. Ўйиндан кейинги таҳлил – энг асосий ва самарали усул. Ҳар бир мусобақа партиясидан сўнг спортчи мустақил равишда (ёки мураббий билан бирга) партияни қайта кўриб чиқиши, ёмон юришлар ва қўлдан чиқарган имкониятларни аниқлаши лозим. Кейинчалик компютер дастури ёрдамида бу хатолар тасдиқланади ёки инкор этилади, лекин аввало шахматчи уларни ўзи тушуниб етиши муҳим. Шунингдек, дебют тайёргарлиги юқори даражадаги ўйинчи репертуарининг ажралмас қисми: гроссмейстер даражасида ҳар бир юриш учун рақиб ҳам тайёр жавоб топа олиши сабабли, янги ғоялар излаш ва рақибни ҳайратда қолдиришга қодир вариантларни тайёрлаш зарур. Бу мақсадда шахмат базалари (базалар)дан фойдаланиб, дунё бўйича ўйналган миллионлаб партиялар таҳлил қилинади, маълум позициялардаги статистик натижалар ўрганилади. Миттельшпил (ўйин ўртаси) ва эндшпил (якунловчи босқич) бўйича алоҳида тренинглар ҳам муҳим аҳамиятга эга: типик пиёда тузилмалари, стратегик режа тузиш, фигура алмашишнинг наф-ва-зарарини баҳолаш, мураккаб вазиятларда тўғри қарор қабул қилишни ўргатувчи модел партиялар таҳлил қилинади. Тактик машқлар эса кундалик бажарилиши лозим бўлган "мияни чиниқтирувчи гимнастика"дир – мураккаб комбинацияларни ечиш ҳисоб-китобни тезлаштиради, вариантлаш

фикрлашни чархлайди. Бу борада махсус масалалар тўпламлари ва онлайн платформалардаги **puzzles (жумбоқлар)**дан фойдаланиш мумкин. Кўплаб гроссмейстерлар кунига камида 30-50 та тактика мисолини ечишни ўзларига одат қилган (масалан, америкалик гроссмейстер Ендрю Солтис шундай тавсия беради). Блиц ва рапид ўйинлар амалиёти ҳам тактик кўникмаларни мустаҳкамлашга хизмат қилади – вақт тақчиллиги шароитида тез ва оптимал қарор топиш қобилияти шаклланади. Аммо фақат блиц билан чекланиб қолмаслик керак; классик вақтда доимий амалиёт ўтказиш комбинацион кўриш қобилиятини чуқурлаштиради. Техник-тактик тайёргарликнинг муваффақият калити – хилма-хиллик ва изчилликдир: яъни ўйинчи ўз заиф томонларини (масалан, этюдлар ёки ҳимояда ўйнаш кўникмаси) аниқлаб, уларни йўқотишга қаратилган махсус машқлар режасини тузиши ва уни қатъий бажариши зарур.

- Ўйинларни таҳлил қилиш технологиялари ва сунъий интеллект: Сўнгги ўн йилликларда шахматга компютер технологиялари кириб келиши билан тайёргарлик жараёни кескин ўзгарди. Эндиликда дастурлар (шахмат двигателлари) шахматчининг чинакам "мураббий ёрдамчиси"га айланган. Гроссмейстерлар партияларини таҳлил қилишда юқори ЭЛО рейтингга эга дастурларга таянади – улар бир неча сония ичида мураккаб позицияларга баҳо бериб, оптимал давомларни кўрсатиб беради. Stokfish, Leela Chess Zero, Komodo каби замонавий энг кучли дастурлар ҳатто жаҳон чемпионидан ҳам кучлироқ ўйнаши маълум. Муҳими, уларнинг тавсиялари орқали шахматчи ўз хатоларини тез тузата олади. Масалан, партиядан кейин дастур blunder (катта хато) ва missed win (қўлдан бой берилган ғалаба) каби моментларни аниқлаб беради, ўйинчи эса уларни таҳлил қилиб, келгусида такрорламаслик чораларини кўради. Сунъий интеллект шунингдек, рақибга тайёргарлик кўришда ҳам беқиёс ёрдам бермоқда – рақибнинг олдинги партиялари базадан топилиб, двигател ёрдамида таҳлил қилинади, унинг заиф жойлари ёки севимли вариантлари аниқланади. Натижада, мураббийлар ҳар бир муҳим ўйинга махсус режалар тузиб бериши, рақиб кутилмаган вазиятга солиб қўйиладиган янги очилиш ғоялари тайёрлаши одатий ҳолга айланди. Дебют назариясининг бугунги чуқурлиги ҳам бевосита компютер таҳлилларига боғлиқ – машҳур вариантлар 20-30 юриш чуқурликкача таҳлил қилиниб, ҳар бир имконият экстраполяция қилинади. Бу эса ҳар бир профессионал шахматчидан улкан маълумотлар оқимини ўзлаштиришни талаб этади. Шу боисдан ҳам сунъий интеллектдан самарали фойдаланиш тайёргарликни оптималлаштиришнинг ажралмас қисмига айланган: бир томондан у вақтни тежайди (олдин мураккаб позицияни таҳлил қилишга соатлар кетса, двигател бир неча дақиқада хулоса чиқаради), бошқа томондан – одамга хос эътибордан четда қолиши мумкин бўлган нозик нуқталарни ҳам топиб беради. Бироқ компютерга ортиқча суяниб, ижодий фикрлашни унутмаслик керак – энг яхши натижа инсонгина ҳал қила оладиган стратегик режа тузиш билан машинанинг аниқлигини уйғунлаштиргандагина қўлга киритилади, дея маслаҳат беришади тажрибали мураббийлар.
- Илғор тренинг воситалари: Ҳозирда шахматчилар учун махсус ишлаб чиқилган кўплаб онлайн ва оффлайн тренинг платформалари мавжуд. Масалан, Chessbase дастури шахмат базаси ва анализ воситаларини бирлаштириб, мураббий ва шогирдлар учун катта қулайлик яратди – унда бутун дунё партиялари базаси, позицион қидирув, таҳлиллар, ўқув материаллари ҳаммаси жамланган. Lichess, Chess.com каби онлайн платформалар эса нафақат 24 соат дунёнинг исталган бурчагидан рақиб топиш имконини берди, балки улардаги Puzzle Storm, Puzzle Racer каби функсиялар, рейтингли машғулотлар, маҳорат даражасини баҳоловчи тестлар спортчининг тайёргарлик жараёнини қизиқарли ва интерактив қилди. Ҳатто сунъий интеллектга асосланган шахсий мураббий ботлари ҳам пайдо бўлмоқда – масалан, баъзи платформаларда ўйинчингиз услубини таҳлил қилиб, унинг заиф томонларига мос тавсиялар берувчи АИ дастурлари синовдан ўтмоқда. Буларнинг барчаси, албатта, олий даражадаги шахматчилар учун ёрдамчи восита бўлиб, уларни тўлиқ алмаштира олмайди. Шундай бўлса-да, имкон қадар кўпроқ қулайлик ва инновацион ечимларни тайёргарликда қўллаш ўз самарасини

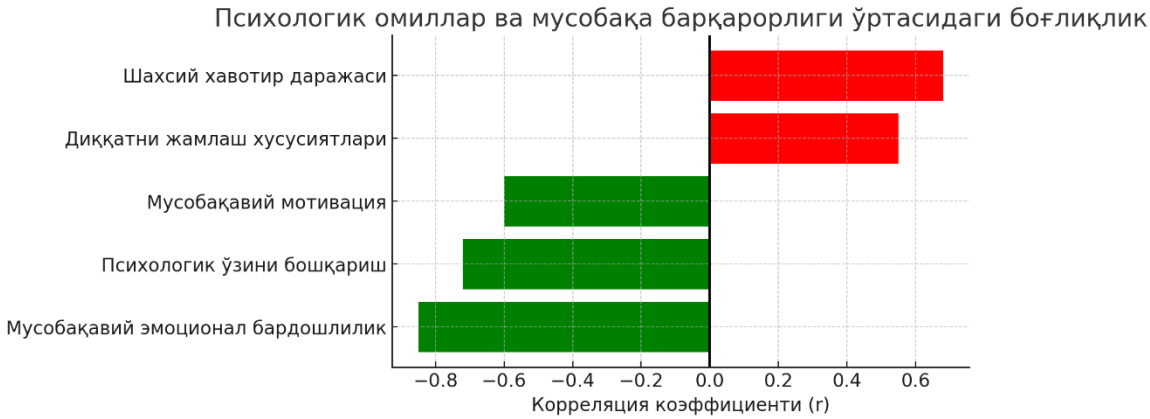
бермоқда – зеро, ҳар бир кичик устунлик йирик мусобақада ғалаба ва мағлубиятни ҳал қилиши мумкин.

Юқорида баён этилган тайёргарлик услубларининг самарасини турли статистик маълумотлар ҳам тасдиқлайди. Масалан, сўнгги ўн йилликларда гроссмейстер унвонини олиш ёши сезиларли даражада пасайди – бу янги авлод шахматчиларининг тезроқ етилаётганидан далолат беради. Қуйидаги расмда 1980 йилдан кейин шахматчиларнинг гроссмейстер бўлган ёшларининг тақсимоти келтирилган. Бу ҳолат замонавий тренинг усулларининг самарадорлигидан далолат беради: таққослаш учун, 1980-йилларда гроссмейстер бўлишнинг ўртача ёши 23-26 ёш атрофида эди, ҳозир эса 16-19 ёшга тушди.



1-расм. ***Гроссмейстер унвонига эришилган ёшларнинг йиллар кесимидаги кўрсатгичи.*** *Кўпчилик янги гроссмейстерлар 16-19 ёш оралиғида унвонга эга чиқмоқда, бу эса тренинг жараёни жадаллашганини кўрсатади.*

Яна бир муҳим кўрсаткич – психологик омиллар ва натижадорлик ўртасидаги боғлиқликни статистик таҳлил қилиш. Юқорида эслатиб ўтилган 30 гроссмейстер иштирокидаги тадқиқотда шахматчиларнинг баъзи руҳий хусусиятлари билан уларнинг мусобақадаги барқарорлиги ўртасида кучли корреляциялар топилди. Қуйидаги жадвалда ички ноаниқлик стресси (мусобақа пайтида ноаниқ вазиятлардан келиб чиқадиган руҳий зўриқиш) билан энг муҳим психологик кўрсаткичлар ўртасидаги боғлиқлик коэффициентлари келтирилган. Манфий ишорали қиймат стресснинг камайишини англатади (омил юқори бўлса, стресс паст бўлади), мусбат ишора эса аксинча, стресс ортиши билан омил қиймати ошишини кўрсатади.



2-расм. Психологик омиллар ва мусобақа барқарорлиги ўртасидаги боғлиқлик.

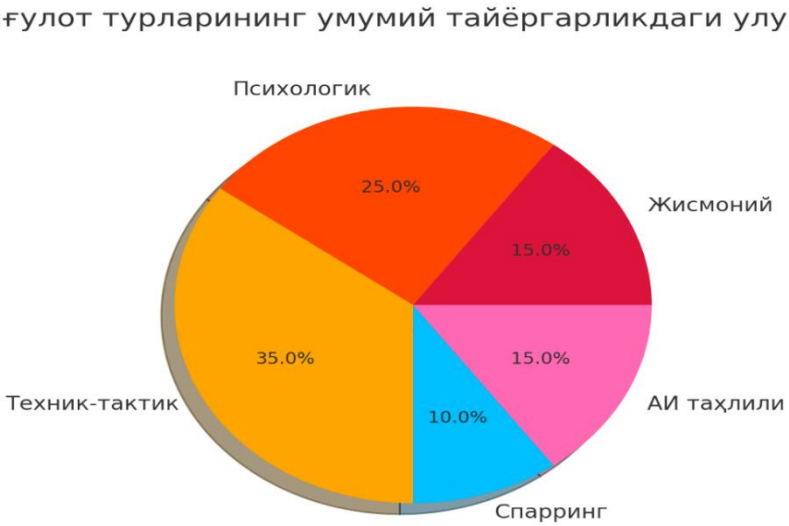
Жадвалдан кўриниб турибдики, эмоционал бардошлилик ва руҳий ҳолатни ўзини бошқара олиш қанчалик юқори бўлса, мусобақа давомида турли ноаниқ вазиятларда шунчалик кам стресс кузатилади (r = -0.87 ва r = -0.80). Худди шундай, мотивациянинг баландлиги ҳам стрессни пасайтирувчи муҳим омил эканлиги кўринмоқда (r = -0.75). Аксинча, диққат ва концентрация кўрсаткичлари стресс билан ижобий боғлиқ – бу шуни англатадики, ички таранглик ошганда диққатни жамлаш учун қўшимча куч талаб этилади ва бу ҳолат натижага таъсир кўрсатади. Шахсий хавотир даражаси ва мураккаб тезкор реакция кўрсаткичлари ҳам (масалан, вақт тиғиз пайтдаги қарор тезлиги) стрессдан сезиларли таъсирланади (r ~ 0.5 атрофида). Ушбу статистик натижалар мураббийлар ва спортчиларга шуни кўрсатадики, юқори натижа учун аввало ички стрессни бошқаришни ўргатиш лозим – стрессни энгишга қодир шахсда қолган ижобий сифатлар тўлақонли намоён бўлади ва барқарор юқори натижани таъминлайди.

Юқоридаги жадвал ва расм билан бир қаторда бошқа мисолларни ҳам келтириш мумкин. Масалан, Фиденинг расмий маълумотига кўра, 2000-йилларда шахмат бўйича жаҳон рейтингининг Топ-100 ўйинчилари ўртасидаги рейтинг фарқи сезиларли камайган – яъни ҳозир кучли ўйинчиларнинг даражаси бир-бирига жуда яқиндир. Бу эса тайёргарлик тизимлари ҳамма учун янада мукаммал бўлишини тақозо этади. Ёки яна бир мисол: Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси 2022 йилги Бутунжаҳон шахмат Олимпиадасида кутилмаганда ғолиб чиқиб, жаҳонни ҳайратга солди – жамоа аъзоларининг ўртача ёши атига 20 га тенг эди. Бу ютуқ ортида албатта бир неча йиллик пухта режа асосидаги тайёргарлик ётибди (йиғинлар, хорижий мураббийлар билан машғулотлар, индивидуал камчиликлар устида ишлаш ва ҳоказо). Реал мисоллар шуни кўрсатмоқдаки, илм-фан ютуқлари ва амалий тажрибани бирлаштирган ҳолда ташкил этилган тренинг жараёни юқори самарадорликка эга бўлади.

Тавсиялар ва хулосалар:

Олий маҳорат босқичидаги шахматчиларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш борасидаги ўрганишларимиз қуйидаги хулосалар ва тавсияларга олиб келди:

1. Комплекс ёндашув: Гроссмейстерларни тайёрлашда уларнинг барча қирраларини ривожлантириш зарур – назарий билим, амалий кўникма, психологик барқарорлик ва жисмоний чидамлилик бирдек эътиборда бўлиши лозим.



3-расм. Гроссмейстерлар тайёрлашда идеал намуна сифатида машғулот турларининг умумий тайёргарликдаги улуши фоизлар тақсимотида. Тренинг дастури тузилганида бу омиллар уйғунлигига эришиш тавсия этилади.

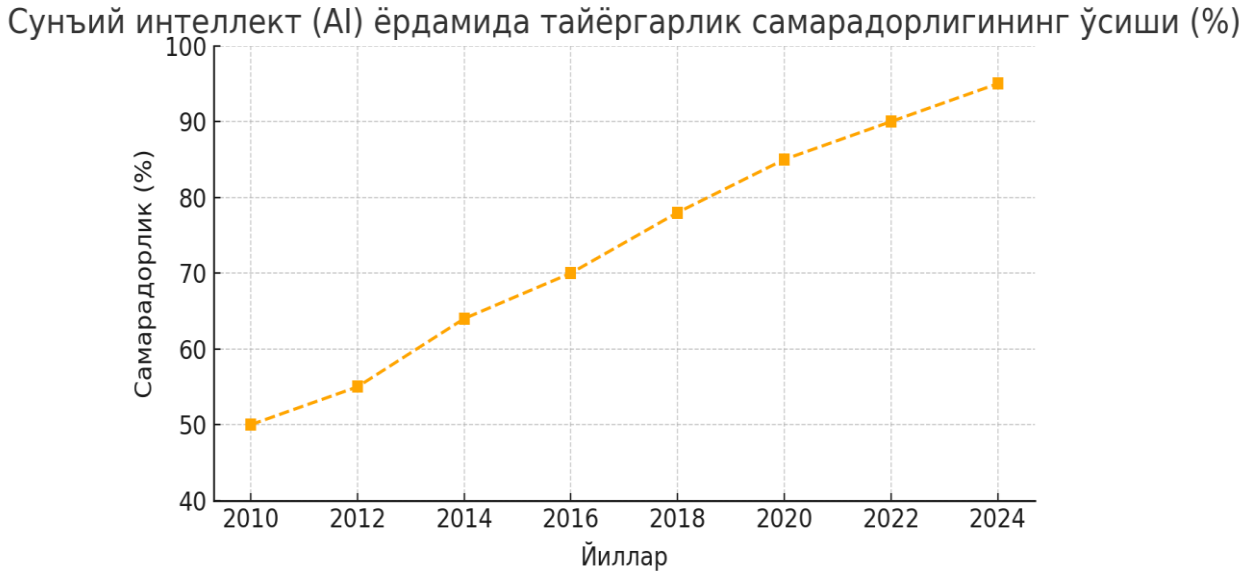
Индивидуаллаштирилган режа: Ҳар бир шахматчининг ўзига хос кучли ва заиф жиҳатлари бор. Тайёргарликни оптималлаштириш учун индивидуал ёндашув муҳим – масалан, тактикаси кучли бироқ эндшпили суст ўйинчига якуний ўйинларни чуқур ўрганиш

белгилансин, тез хулоса чиқаришга шошиладиган ўйинчига эса сабрли позицион машқлар кўпроқ берилсин. Мураббийлар ҳар бир шогирд учун шахсий ўсиш режасини тузиб, мунтазам кузатиб боришлари зарур.

1. Ўз-ўзини таҳлил ва рефлексия: Ҳар бир юқори даражадаги шахматчи ўз ўйинини таҳлил қила олиши керак. Ҳар бир партияни таҳлил қилиш, хатолар устида ишлаш – асосий талаб. Шунингдек, турнирлардан сўнг спортчи ўзининг тайёргарлик жараёнини ҳам таҳлил қилиши, нимаси яхши самара берган, нимаси етишмаганини аниқлаши лозим. Бу рефлектив ёндашув келгуси машғулотларни тўғри режалаштиришга ёрдам беради.

2. Психологик тайёргарликни кучайтириш: Юқори стрессли мусобақаларда руҳий барқарорлик ҳал қилувчи омил бўлиши сабабли, психологик тренинг доимий равишда олиб борилиши лозим. Стресс менежменти, диққатни жамлаш, мотивацияни ушлаб туриш бўйича машқлар (масалан, махсус психотестлар, тренинглар ёки психолог билан суҳбатлар) мунтазам жадвалга киритилсин. Спортчининг эмоционал ҳолати мураббий назоратида бўлиши, зўриқиш белгилари кузатилса, дам бериш ёки психологик энгиллик машқлари тавсия этилиши керак.

3. Замонавий технологиялардан фойдаланиш: Сунъий интеллект ва компютер дастурларини имкон қадар тренингга интеграция қилиш лозим. Партияларни чуқур таҳлил қилиш, рақибларни ўрганиш, очилиш вариантларини тайёрлашда энг сўнгги шахмат дастурлари ва базаларидан фойдаланинг. Бунда мувозанатга риоя қилиш керак – дастур тавсияларини ўрганиш баробарида, спортчи ўзининг мустақил таҳлил қилиш қобилиятини ҳам ривожлантириши лозим. Шунингдек, онлайн платформалардаги тренинг воситалари (режалаштирувчи календарлар) дан фойдаланган ҳолда машғулотларни жонли ва қизиқарли қилиш мумкин.



4-расм. Сунъий интеллект ва компютер дастурларидан фойдаланиб самарадорликни ўсиши йиллар кесимида.

4. Доимий равишда тажриба алмашиш: Илғор шахмат федерациялари ва академиялари тажрибасини ўрганиш фойдадан холи эмас. Мураббийлар халқаро семинарлар ва ФИДЕ тренерлар дастурларида қатнашиши, янги методика ва ёндашувларни ўз фаолиятига жорий этиши керак. Шу тариқа, маҳаллий тайёргарлик тизимига дунёдаги энг яхши амалиётлар интеграция қилинади.

5. Илмий тадқиқотлар ва мониторинг: Шахматчилар тайёргарлиги самарадорлигини ошириш учун мунтазам мониторинг ва илмий тадқиқотлар олиб бориш тавсия этилади. Масалан, спортчининг турнирлар олди ва кейинги кўрсаткичларини (рейтинг ўзгариши, хатолар сони, вақт сарфи ва ҳоказо) таҳлил қилиш орқали қайси машғулотлар самара бергани аниқланади. Шунингдек, университетлар ва илмий марказлар билан ҳамкорликда когнитив

психология, нейрофизиология соҳаларидаги янги ёндашувларни синаб кўриш мумкин. Бу келгусида тренинг жараёнини далилларга асосланган тарзда янада такомиллаштиришга хизмат қилади.

Хулоса ўрнида айтганда, олий маҳорат босқичидаги шахматчиларни тайёрлаш – бу машғулотлар ва илм-фан чорраҳасида жойлашган мураккаб жараён. Унинг муваффақияти ҳар бир деталга эътибор бериш, доимий изланиш ва янгиликка очиқ бўлишга боғлиқ. ФИДЕ тавсиялари ва жаҳон тажрибаси шуни кўрсатадики, энг яхши натижаларга эришган мактаблар доимо комплекс ёндашув ва инновациялардан фойдаланганлар. Замонавий спорт психологияси, шахмат технологиялари ва классик мураббийлик услубларининг уйғунлашуви орқали биз кейинги авлод гроссмейстерларини тарбиялашимиз мумкин. Ўз навбатида, мазкур йўналишда тадқиқотлар давом этиб, янги билим ва маълумотлар ортиб боради – улар эса тайёргарлик жараёнини янада оптималлаштиришга хизмат қилади. Шу тариқа, шахмат спортида юксак чўққиларни забт этишга интилаётган ёшлар ва уларнинг мураббийлари учун кенг йўл ва имкониятлар очилмоқда. Юқори маҳорат – юқори меҳнат ва тўғри ёндашув меваси эканини унутмайлик!

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., ... & Juraev, I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters.
2. Lane, D. M., & Chang, Y. H. A. (2018). Chess knowledge predicts chess memory even after controlling for chess experience: Evidence for the role of high-level processes. Memory & cognition, 46(3), 337-348.
3. Schinke, R. J., & McGannon, K. R. (2015). The psychology of sub-culture in sport and physical activity. A critical perspective.
4. Fazliddinovna, E. B. (2025). ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN HIGH-LEVEL CHESS PREPARATION. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 4(47), 301-315.
5. Rowson, J. (2001). The Seven Deadly Chess Sins. Gambit Publications.
6. Stewart, C. (2013). Chess for Life. Gambit Publications.
7. Ruoss, A., Delétang, G., Medapati, S., Grau-Moya, J., Wenliang, L. K., Catt, E., ... & Genewein, T. (2024). Grandmaster-level chess without search. arXiv e-prints, arXiv-2402.
8. Fattahi, F., Geshani, A., Jafari, Z., Jalaie, S., & Mahini, M. S. (2015). Auditory memory function in expert chess players. Medical Journal of the Islamic Republic of Iran, 29, 275.
9. Бологан В.А. "О психологической подготовленности шахматиста" - М.: "64" Шахматное обозрение", №2, 1996. с.34-36.
10. Arabacı, R. (2007). AN INVESTIGATION INTO THE OPENINGS USED BY TOP 100 CHESS PLAYERS. Sport Sciences, 2(2), 1-11.
11. Chowdhury, D. B., & Sen, B. (2021). Predicting Chess Opening Through Modelling Of Chess Opponents. Webology (ISSN: 1735-188X), 18(6).
12. Gusev, D. A. (2021). Using Modern Chess Software for Opening Preparation. Association Supporting Computer Users in Education.
13. Ishtaev, J. M., & S. X. F. (2022). SHAXMAT SPORT TURI ORQALI RIVOJLANADIGAN SHAXS SIFATLARI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(6), 557-562.
14. ChessBase – Professional chess training and database software. www.chessbase.com
15. Lichess – Free Online Chess Training Platform. lichess.org
16. Chess.com – Online Chess Training Platform. www.chess.com
17. Magnus Carlsen Interviews and Training Methods. www.magnuscarlsen.com
18. FIDE Official Website and Ratings: www.fide.com