



Physical training of chess players during the general training period

Nabijon NORBOEV¹

Termez State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 2022

Received in revised form

15 December 2022

Accepted 20 January 2023

Available online

15 February 2023

Keywords:

physical training,
physical condition,
physical qualities,
chess,
students,
training system,
sports training.

ABSTRACT

The article presents the results of studying the problems of physical fitness of chess players during training and competitions, discusses the need for motor activity as a means of influencing the functional state of the body when participating in competitions, and the need to determine the patterns of recovery processes after the game. The positive dynamics of the level of increasing the functional state of the chess player's body due to physical loads, as well as the development of physical qualities, such as endurance and coordination qualities during training and competitive periods, was determined. The author's method of physical training, taking into account the patterns of recovery of the body of athletes and included in the system of training chess players of Termez State University, serves to achieve high results. At present Termez State University chess players have repeatedly become winners of regional and republican championships in individual and team competitions among chess students.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss1-pp85-90>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Шахматчиларнинг умумий тайёргарлик давридаги жисмоний тайёргарлиги

АННОТАЦИЯ

Калит сўзлар:

жисмоний тайёргарлик,
жисмоний ҳолат,
жисмоний сифатлар,
шахмат,
талабалар,
тайёргарлик тизими,
спорт тайёргарлиги.

Мақолада шахматчиларнинг тайёргарлик ва мусобақалар даврида жисмоний тайёргарлиги муаммоларини ўрганиш натижалари келтирилган, мусобақаларда қатнашиш вақтида тананинг функционал ҳолатига таъсир қилиш воситаси сифатида ҳаракат фаолиятига бўлган талаб ва ўйиндан кейинги тикланиш жараёнлари қонуниятларини аниқлаш зарурати муҳокама қилинади. Шахматчи организмнинг

¹ Lecturer, Termez State University. Termez, Uzbekistan.

функционал ҳолатини жисмоний ҳаракатлар орқали ошириш даражасининг ижобий динамикаси, шунингдек, тайёргарлик ва мусобақа даврларида чидамлилиқ ва координацион жисмоний сифатлари ривожланиши аниқланади. Муаллиф томонидан спортчилар организмнинг тикланиш қонуниятларини ҳисобга олинган ва Термиз давлат университети шахматчиларининг машғулотлари тизимига киритилган жисмоний тайёргарлик методикаси юқори натижаларга эришишга хизмат қилади. Ҳозирги вақтда Термиз давлат университети шахматчилари шахмат бўйича талаба ёшлар ўртасида шахсий ва жамоавий баҳсларда бир неча бор вилоят ва республика чемпионлигини қўлга киритишган.

Физическая подготовка шахматистов в период общей подготовки

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

физическая подготовка,
физическое состояние,
физические качества,
шахматы,
студенты,
система подготовки,
спортивная подготовка.

В статье представлены результаты изучения проблем физической подготовленности шахматистов в период тренировок и соревнований, обсуждается необходимость двигательной активности как средство воздействия на функциональное состояние организма в соревновательный период, также рассмотрена необходимость определения закономерностей процессов восстановления после игры. Определена положительная динамика уровня повышения функционального состояния организма шахматиста за счет физических нагрузок, а также развития физических качеств, таких как выносливость и координационные качества в тренировочный и соревновательный периоды. Авторская методика физической подготовки, учитывающая закономерности восстановления организма спортсменов и включенная в систему подготовки шахматистов Термезского государственного университета, служит достижению высоких результатов. В настоящее время шахматисты Термезского государственного университета неоднократно становились победителями областных и республиканских первенств в индивидуальных и командных соревнованиях среди студентов-шахматистов.

КИРИШ

Шахмат ўйини жараёни юқори даражада диққатни жамлаш, интенсив фикрлаш ва тананинг тинч ҳолатида 2-3% ни ташкил этувчи бош миянинг юқори даражадаги зўриқиши, организмга зарур бўлган 20% кислородни ўзлаштириши каби кўрсаткичлари билан бошқа спорт турларидан фарқли равишда ажралиб туради. Ақлий ишнинг интенсивлашиши организмдаги метаболизм ва энергия сарфланишини тезлаштиради, организмдаги функционал тизимларнинг бирлашиши эса чекланган ҳаракат фаолияти фониди сезги органлари ва асаб марказларининг тез чарчашига олиб келади [1].

Шахматчиларнинг кўп соатлик машғулоти таъсири тана мушаклари тонусини, марказий асаб тизимидаги эфферент импульсларнинг тезлигини пасайтиради, мия ярим шарларининг ташқи пўстлоқ қаватидаги тормозловчи жараёнларнинг ривожланишини тезлаштиради ва тўқималарда метабolik жараёнларни секинлаштиради. Юқори малакали шахматчилар учун мусобақалар ўртача 8 кундан 12 кунгача давом этади, ҳар бир ўйиннинг давомийлиги эса 6 соатгача давом этиши мумкин [2, 3]. Шу билан бирга, агар ақлий меҳнат ҳиссий ҳаяжон фониди, яъни безовталиқ, сабрсизлик, ғазаб кўринишида давом этса, организм реакцияси сезиларли даражада ўзгаради.

Шахмат ўйини вақтида чарчаш ва тикланиш жараёнлари динамик равишда ўтади, бунда чарчоқ ташқи ақлий фаолиятни секинлаштиради, организм эса маълум бир вақт оралиғида сарфланган харажатни қоплашга ҳаракат қилади [4].

Шахмат ўйини партияси вақтида тикланиш жараёнлари энергияга тўйинган моддаларнинг қайта синтез қилишдаги оксидланиш реакцияларининг фаоллашиши туфайли давом этиши мумкин, партия охирида эса уларнинг интенсивлиги ошади. Мушаклар фаолияти етишмовчилигини бартараф этувчи асосий восита бу – жисмоний машқлардир [5, 6]. Жисмоний машқлар юқори ишчанликни таъминловчи асос бўлиб, ташқи эндоген ва экзоген омилларга қарши организмнинг ички захираларини ҳаракатга келтиради [7].

Ҳозирги даврда шахматчиларни тайёрлаш тизимидаги спорт маҳоратининг ўсиши сабабли психологик ва жисмоний компонентлар билан бирга машғулоти юкламалари ҳажми ҳам ортиб бормоқда, чунки инфокоммуникация технологияларининг ривожланиши билан жаҳоннинг глобаллашган муҳитида техник-тактик ва ахборот-коммуникация компонентлари спортчилар томонидан тахминан бир хил тарзда ўзлаштирилмоқда [8].

Шахмат бўйича 6-жаҳон чемпиони М.М. Ботвинникнинг тайёргарлик тизими концепцияси шахмат назариясини ўрганиш, ўзини билиш, асаб тизимини мустаҳкамлаш, психологик барқарорлик ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш орқали “тенг шароитларда” муваффақиятга эришишда профессионал ёндашувга асосланган эди. 12-жаҳон чемпиони А.Е. Карпов жаҳон чемпионатлари ўйинларига тайёрланишда ўзининг тайёргарлик тизимини очиб берар экан, яхши жисмоний тайёргарликнинг муҳимлигини алоҳида таъкидлаб ўтади.

Жисмоний юклама узоқ муддатли мусобақаларда организмнинг функционал ҳолатини яхшилаш воситаси сифатида спортни такомиллаштириш босқичида жуда зарурдир. Юқори малакали шахматчилар тайёргарлик даврида мусобақаларда самарадорлик, яхши жисмоний ҳолатни сақлаб қолиш ва организмнинг функционал ҳолатини яхшилаш учун жисмоний тарбия ва спорт воситалари ва методларидан фаол равишда фойдаланадилар. Аммо жисмоний юкламаларнинг шакллари, турлари, ҳажми, давомийлиги ва табиати аниқланмаган, чунки ҳозирда жисмоний юкламани режалаштиришда тизимли ёндашув қўлланилмайди. Кўпинча, спортчилар ва мураббийлар маълум бир спорт турини ёки ҳаракат фаолияти турини тасодифий равишда танлайдилар.

МАТЕРИАЛ ВА ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ

Муаллиф 2020 йил Термиз давлат университетининг “Спорт бошқаруви” кафедрасида юқори малакали шахматчи талабаларнинг мезоциклда жисмоний тайёргарлиги бўйича муаллифлик услубини синовдан ўтказди ва жорий этди.

Жисмоний ва функционал кўрсаткичларнинг назорат ўлчовлари 2020 йил январдан июнга қадар ҳар ойда тайёргарлик ва мусобақа даврларида амалга оширилди. Тажрибада Термиз давлат университети шахмат жамоаси аъзоси бўлган ва шахмат бўйича малакага эга бўлган 14 нафар бакалаврият талабалари иштирок этишди. 6 ой давомидаги тажрибавий синовлар тайёргарлик ва мусобақа даврларида ойига 1 марта оралиқ билан ўтказилди. Шахматчи спортчиларга жисмоний тайёргарлик жараёнида ижобий мотивацион-қадрият йўналишини шакллантириш мақсадида ҳаракат фаолияти воситаларининг шакллари ва турларини танлаш таклиф этилди.

Чидамлиликнинг ривожланиш даражаси чидамлилик индексини ҳисоблаш усули билан аниқланди, 3000 м масофани босиб ўтиш вақти ва эталонлаштирилган вақт ўртасидаги фарқ аниқланди. Координацион сифатларнинг ривожланиш даражаси вестибуляр рецепторларга таъсир қилувчи оддий координацион ва айланиш синовлари ёрдамида вестибуляр анализаторнинг ҳолатини баҳолаш билан боғлиқ Яроцкий тести билан аниқланди. Тайёргарлик ва мусобақа даврларида шахматчи организмнинг функционал ҳолатини комплекс баҳолашда юрак уриш частотаси ва нафас олиш тезлигини аниқлаш кўрсаткичлари қўлланилди. Штанге ва Генчинг функционал тестлари ўтказилди. Бундан ташқари, сўровнома ўтказиш, тест ўтказиш, шахсий ютуқлар кундаликларини юритиш, тайёргарлик ва мусобақа даврлари мезоциклларидаги ривожланиш графикларини яратиш усуллари қўлланилди.

НАТИЖАЛАР ВА УЛАРНИНГ МУҲОКАМАСИ

Шахматчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёни тайёргарлик даврида оптимал жисмоний ҳолатга эришишга қаратилган бўлиб, унинг энг юқори нуқтаси мусобақа фаолияти бошланишига тўғри келиши керак. Таъкидлаш жоизки, 9-12 кун давом этадиган классик назорат турнирларида йилига 8-12 марта ўйнаган юқори малакали шахматчилар учун мезоцикл тахминан 1 ой давом этади ва 2 даврга бўлинади: булар машғулот (тайёргарлик) ва мусобақалар даврларидир.

Тайёргарлик даврида жисмоний тайёргарлик даражаси ва организмнинг функционал ҳолати мусобақа бошланишидан 2-3 кун олдин босқичма-босқич пасайиш билан максимал даражага етади ва мусобақа фаолиятида 5-7 кун сақланиб туради (тикланишнинг суперкомпенсация босқичи).

А.Е. Карпов жаҳон чемпионлиги учун ўйинлар бошланишига 3 ой қолганда йирик турнирларда ўйнашни тўхтатар, техник ва тактик тайёргарлик билан бирга психологик ва жисмоний тайёргарликни афзал кўрар ва стартга бир ҳафта қолганда шахмат ўйнашни бутунлай тўхтатар эди. Мусобақа фаолиятидаги жисмоний тайёргарлик даражаси шахматчилар учун тахминан бир ҳафтагача етади ва турнирнинг марра чизиғида улар организмни тиклаш учун яна ҳаракат фаолиятининг кичик шакллари (давомий юриш, сув муолажалари, массаж) қўллаши керак бўлади.

Тайёргарлик даврида юқори малакали шахматчиларни жисмонан тайёрлаш бўйича экспериментал методиканинг базавий қисмига асосан кунига 2 марта 40-45 дақиқа давом этадиган, юқори жисмоний фаолликка эга бўлган циклик спорт турлари (юриш, югуриш, сузиш, велосипедда сайр қилиш) киритилди.

Жисмоний тайёргарликнинг экспериментал методикаси қуйидаги принципларга асосланади:

– жисмоний юкламаларнинг босқичма-босқич ўсиши ва тўлқинсимон ҳажми;

– шахмат спорт тури бўйича машғулотларнинг давлат стандартига мувофиқ жисмоний юклама миқдорларига риоя қилиш;

– тайёргарлик ва мусобақа даврларида умумий жисмоний тайёргарликдан базавий жисмоний тайёргарликнинг асосий сифатларини (чидамлилиқ ва координация) ривожлантиришда камида 50% таъсир даражасига эришиш;

– шахматчиларнинг ҳаракат фаолияти турини танлашда вариатив қисмнинг индивидуал имтиёзларини ҳисобга олиш;

– тиббий-педагогик назорат ва ўз-ўзини назорат қилишнинг бирлиги.

Тан олиш керакки, мусобақа даврида жисмоний тайёргарликнинг асосий қисми талабларини бажаришнинг ҳар доим ҳам имкони бўлмади. Бунга спорт иншоотларига кириш имконияти чеклангани ва рақиб билан ўйинга тайёргарликнинг катта юкламалиги сабаб бўлди. Бундай ҳолларда жисмоний фаолиятнинг етишмаслигини олдини олиш учун тоза ҳавода узоқ вақт юриш, эрталабки гигиеник гимнастика мажмуасини бажариш ва табиатнинг шифобахш кучлари воситаларини қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Вариатив қисмда, индивидуал ҳоҳишларга қараб ҳаракат фаолияти ва спорт турлари аниқланади. Бунда координацион сифатларнинг ривожланишига ёрдам берадиган фазовий тасаввур (баскетбол, стол тенниси, ҳаракатли ўйинлар) восита сифатида ёрдам беради.

ХУЛОСАЛАР

– Шахматчиларни жисмонан тайёрлаш воситалари, шакл ва услублари, шунингдек, ҳаракат фаолияти турлари ва ҳажмлари мажмуасини ишлаб чиқиш ва келажакда татбиқ этиш организмнинг жисмоний ҳолатини юқори даражага етказишга, юқори малакали шахматчиларни тайёрлаш ва мусобақа фаолияти жараёнида зарур жисмоний сифатларга эга бўлишига ёрдам беради.

– Шахматчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёни натижасида шундай қонуният аниқландики, бунда орттирилган қаршилиқ даражаси 5-7 кун давом этади ва кейинчалик шахматчи организмда функционал ҳолатнинг пасайиши кузатилади.

– Спортчи малакасини такомиллаштириш босқичидаги мезоциклнинг мусобақалар даврида шахматчилар организмда тикланиш жараёнларининг ижобий динамикасини шакллантиришга ёрдам берадиган фаол дам олишнинг комбинациялашган шакллари тавсия этилиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Дворецкий М. Методы шахматного обучения. Серия: Школа будущих чемпионов / М. Дворецкий, А. Юсупов. – М.: Фолио. – 1997. – 268 с.

2. Сафиулин Э.М. Влияние игры в шахматы на функциональное состояние инвалидов / Э.М. Сафиулин, А.И. Алифиров // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 7. – С. 52.

3. Дмитриев С.В. Двигательное действие спортсмена как предмет обучения и технологического моделирования в деятельности педагога-тренера: метод. пособие для инструкторов по физической культуре и спорту. Н. Новгород, 1992. – 131 с.

4. Narzikulovich N.N. (2022). Psychological features of the structure of thinking of qualified chess players. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 569–572.

5. Narzikulovich N.N. (2022). Development of Physical Qualities of Preschool Children by Means of Mobile Games. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*, 2(2), 45–48.

6. Norboyev N.N. (2020). The most ancient chess in the world detected in uzbekistan. *Theoretical & Applied Science*, (10), 43–47.

7. Norboev N.N. (2021). Theoretical aspects of the influence of motivation on increasing the efficiency of physical education. *Current research journal of pedagogics*, 2(10), 247–252.

8. Narzikulovich N.N. (2020). The effectiveness of doing sport in everyday life. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 12(3).