



Ş.A.ƏZİZOVA

dosent

e-mail: fromchess@gmail.com

A.Z.HEYDƏROVA

e-mail: aytajheydarova@gmail.com



:<https://orcid.org/0009-0008-4870-824X>

Azərbaycan İdman Akademiyası

(Bakı şəh., Fətəli xan Xoyski pr., 98)



10.62021/0026-0028.2025.2.284

ŞAHMATDA ADAPTİV İDMAN: İMKANLAR VƏ PERSPEKTİVLƏR

Xülasə. Bu məqalədə şahmatda adaptiv idmanın fiziki imkanları məhdud olan şəxslərin reabilitasiyası və sosial integrasiyası sahəsində rolu tədqiq olunur. Şahmat oyununun psixofizioloji, pedaqoji və sosial təsirləri araşdırılır, texnologiyaların və inklüziv yanaşmaların tətbiqi ilə bu sahənin inkişaf perspektivləri təhlil edilir. Adaptiv şahmatın intellektual inkişafı, emosional rifah, özünə inam və sosiallaşmaya müsbət təsiri sübut olunmuşdur. Məqalədə həm nəzəri, həm də praktiki əsaslandırılmalara söykənən tövsiyələr təqdim edilir.

Açar sözlər: adaptiv şahmat, reabilitasiya, fiziki imkanları məhdud insanlar, inklüziv təhsil, sosial integrasiya, texnologiyalar, psixofizioloji təsir, turnirlər

Şahmatda adaptiv idman son onilliklərdə həm mütəxəssislərin, həm də geniş ictimaiyyətin artan diqqətini cəlb edən unikal və çoxşaxəli bir sahədir. İntellektual oyun olaraq şahmat, ənənəvi mənada fiziki fəaliyyət tələb etmədiyi üçün fiziki imkanları məhdud olan insanlar üçün xüsusi dəyərə malikdir, lakin eyni zamanda zehni qabiliyyətlərin, məntiqi düşüncənin və strateji planlaşdırmanın inkişafına kömək edir. Inklüzivliyin və bərabər imkanların sosial siyasətin vacib aspektlərinə çevrildiyi müasir cəmiyyət şəraitində şahmatda adaptiv idman fiziki imkanları məhdud olan insanlar üçün yeni üfqlər açır, onlara təkə bacarıqlarını inkişaf etdirməyə deyil, həm də cəmiyyət həyatında fəal iştirak etməyə imkan verir.

Adaptiv idman növləri fiziki imkanları məhdud olan şəxslərin həyat keyfiyyətini artırmaqda mühüm rol oynayır. Mütəmadi fiziki və intellektual fəaliyyət bu şəxslərdə həm psixoloji rifahı gücləndirir, həm də sosial integrasiyanı asanlaşdırır. Adaptiv idman, o cümlədən şahmat, iştirakçıların özünəinamını, sosial münasibətlərini və müstəqilliyini inkişaf etdirir, bu da onların ümumi həyat keyfiyyətinə müsbət təsir göstərir.

Tədqiqatlara əsasən, adaptiv idmanla məşğul olan şəxslərdə depressiya və stress səviyyəsi azalır, eyni zamanda sosial fəaliyyətə qatılma istəyi artır. Dünya Səhiyyə Təşkilatının 2022-ci ildə yayımladığı hesabatda bildirilir ki, fiziki aktivliyin əlilliyi olan insanlar üçün uyğunlaşdırılmış formaları onların emosional sabitliyini və psixososial vəziyyətini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır [6].

Bundan başqa, Martin Ginis və həmkarlarının 2016-cı ildə apardığı meta-analitik araşdırmaya görə, adaptiv idmanla məşğul olan şəxslərin həyat keyfiyyəti, məşğul olmayanlara nisbətən daha yüksək qiymətləndirilir [5].

Bu işin aktuallığı fiziki imkanları məhdud olan insanların inklüzivliyi və sosial integrasiyası məsələlərinə artan maraqla əlaqədardır. Adaptiv şahmat təkə sosiallaşmaya kömək etmir, həm də fiziki və emosional fəaliyyəti təmin etməklə həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmağa kömək edir. Bir çox fiziki imkanları məhdud olan insan təcrid və məhdudiyyətlərlə üzləşdiyi



şəraitdə şahmat maneələri aradan qaldırmaq və yeni imkanlar yaratmaq üçün vacib bir vasitəyə çevrilir.

Bu iş çərçivəsində şahmatda adaptiv idmanla bağlı bir neçə əsas aspekt nəzərdən keçiriləcək. Birincisi, oyunçuların müxtəlif ehtiyaclarına uyğunlaşdırıla bilən oyun formatlarının əlçatanlığı və müxtəlifliyi daxil olmaqla, şahmatda adaptiv idmanın imkanlarını təhlil edəcəyik. Bu, şahmatın müxtəlif formada fiziki imkanları məhdud olan insanlar üçün necə əlçatan ola biləcəyini və bu əlçatanlığı yaxşılaşdırmaq üçün hansı tədbirlərin görülməsinin lazım olduğunu anlamağa imkan verəcək.

İkincisi, şahmat oyununun psixofizioloji aspektlərinə diqqət yetirəcəyik. Tədqiqatlar göstərir ki, şahmat oyunu yaddaş, diqqət və analitik düşüncə kimi koqnitiv funksiyaların inkişafına kömək edir. Adaptiv şahmatın fiziki imkanları məhdud olan oyunçuların psixofizioloji vəziyyətinə, eləcə də onların emosional rifahına necə təsir edə biləcəyini nəzərdən keçirəcəyik.

Üçüncü vacib aspekt adaptiv şahmat vasitəsilə sosial integrasiyadır. Şahmat yarışlarında və klublarında iştirakın sosial əlaqələrin formalaşmasına, ünsiyyət bacarıqlarının yaxşılaşmasına və məhdud imkanları olan insanların özünə hörmətinin artmasına necə kömək edə biləcəyini müzakirə edəcəyik. Bu kontekstdə biz, həmçinin hər kəsin özünü icmanın bir hissəsi kimi hiss edə biləcəyi inklüziv mühitin yaradılmasında şahmatın rolunu nəzərdən keçirəcəyik.

Tədqiqatımızın dördüncü bəndi adaptiv şahmatda yarışlar olacaq. Mövcud turnir formatlarını, onların təşkilini və oyunçular üçün əhəmiyyətini təhlil edəcəyik. Yarışlar təkcə öz bacarıqlarını nümayiş etdirmək imkanı vermir, həm də təcrübə mübadiləsi və yeni əlaqələrin qurulması üçün platforma rolunu oynayır.

Adaptiv idmanın fiziki imkanları məhdud olan insanların həyat keyfiyyətinə təsiri tədqiqatımızın növbəti vacib aspekti olacaq. Şahmatın fiziki və mənəvi sağlamlığın yaxşılaşmasına, eləcə də ümumilikdə həyat səviyyəsinin yüksəlməsinə necə kömək edə biləcəyini nəzərdən keçirəcəyik. Buraya həm oyunda iştirakdan birbaşa faydalar, həm də sosial integrasiya və şəxsi inkişafı ilə bağlı uzunmüddətli təsirlər daxildir.

Nəhayət, şahmatda adaptiv idmanın inkişaf perspektivlərini müzakirə edəcəyik. Texnologiyaların və inklüzivliyə yanaşmaların daim inkişaf etdiyi sürətlə dəyişən dünya şəraitində bu sahənin gələcək inkişafı üçün hansı addımların atıla biləcəyini anlamaq vacibdir. Adaptiv şahmatın populyarlaşmasına və fiziki imkanları məhdud olan oyunçular üçün şəraitin yaxşılaşdırılmasına kömək edə biləcək mümkün təşəbbüsləri, proqramları və layihələri nəzərdən keçirəcəyik.

Şahmatda adaptiv idmanın imkanları. Şahmatda adaptiv idman həm məhdud imkanları olan oyunçular, həm də bütövlükdə cəmiyyət üçün unikal imkanlar açır. Şahmat oyunu universaldır və onun struktur elementləri müxtəlif əlçatanlıq kateqoriyalarına uyğunlaşdırıla bilər. Fiziki fəal idman növlərindən fərqli olaraq, qaydalarda və avadanlıqlarda dəyişikliklər oyun prosesinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edə bilər, şahmatda adaptasiyalar daha çox oyun şərtləri və mühiti ilə bağlıdır.

Əsas aspektlərdən biri oyunların əlçatanlığını artırmaq üçün müasir texnologiyalardan istifadədir. İxtisaslaşdırılmış interfeyslər və proqram təminatı ilə təchiz edilmiş şahmat platformaları oyun mühitini oyunçunun ehtiyaclarına uyğunlaşdırmağa imkan verir. Məsələn, taktil şahmat dəstləri görmə qüsurları olanlara toxunma vasitəsilə oyunu qavramağa kömək edir. Elektron şahmat lövhələri isə səsli əmrlər və ya sensor ekranlar vasitəsilə giriş və qarşılıqlı əlaqəni təmin edə bilər.

Təlim və resurslara çıxış da əsas amildir. Həm yeni başlayanların, həm də daha təcrübəli şahmatçılardan təliminə kömək edən çoxlu onlayn kurslar və şahmat proqramları mövcuddur. Bu, ənənəvi siniflərə və ya şahmat klublarına çıxışı olmayan məhdud imkanları olan oyunçular üçün əhəmiyyətli imkanlar yaradır. Bundan əlavə, onlayn oyunun inkişafı yarışların üfüqlərini genişləndirərək, müxtəlif regionlardan və ölkələrdən olan iştirakçılara yarışlarda iştirak etməyə imkan verir.



Digər əhəmiyyətli istiqamət şahmat vasitəsilə adaptiv idmana ictimai marağın gücləndirilməsidir. Tanınmış şahmatçıların və məhdud imkanları olan oyunçuların iştirakı ilə sərgi matçları kimi ictimai tədbirlər adaptiv idmanın müsbət imicinin formalaşdırılması üçün vacib platforma ola bilər. Bu öz növbəsində fiziki imkanları məhdud olan insanların problemlərinə yeni diqqət cəlb edəcək və bütün fəaliyyət növlərinin əlçatanlığı haqqında daha geniş ictimai dialoqu stimullaşdıracaqdır.

Oyunçuların sosial integrasiyasını da unutmamaq olmaz. İntellektual oyun kimi şahmat ünsiyyət bacarıqlarının, tənqidi düşüncənin və strateji planlaşdırmanın inkişafına kömək edə bilər. Bu sahədə adaptiv idman iştirakçıları arasında əlaqələrin yaradılması üçün başqa bir platforma ola bilər, təcrübə mübadiləsinə və müxtəlif kateqoriyalı insanlar arasında hörmətə kömək edə bilər. Belə görüşlər nümunəvi model yaradır və özünüinkişaf və özünü təsdiq imkanlarına ümid verir.

Bir çox ölkədə adaptiv idmanın, o cümlədən şahmatın əhəmiyyəti hökumətlər və ictimai təşkilatlar səviyyəsində dərk olunur. Məhdud imkanları olan oyunçular üçün daha əlçatan mühitin yaradılması üçün proqramların, dəstəyin və maliyyələşdirmənin tətbiqi həmişə aktualdır. Dövlət siyasəti səviyyəsində təkcə turnirlərin maliyyələşdirilməsini təmin etməyəcək, həm də məhdud imkanları olan insanlara təlim verən yerli ictimai mərkəzlərin yaradılmasına kömək edəcək təşəbbüslər həyata keçirmək olar.

Adaptiv şahmat yarışlarının keçirilməsi üçün standartların və tövsiyələrin hazırlanması da mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu hazırda mövcud olan yanaşmalardakı müxtəlifliyi aradan qaldırmağa imkan verəcəkdir. Standartlaşdırma yarışların ədalətli və şəffaf olmasını təmin edəcək, bu da öz növbəsində daha çox iştirakçı və tamaşaçı cəlb edəcəkdir.

Şahmatda adaptiv idmanın perspektivləri çox ümidverici və müxtəlifdir. Psixologiya və fiziologiya sahəsində aparılan elmi tədqiqatlar da məhdud imkanları olan insanların həyat keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması üçün şahmat oyununun faydalarını öyrənməyə bilər. Bununla da qarşılıqlı əlaqənin başqa bir sahəsi – tədqiqat sahəsi yaradılır, burada biz yeni məlumatlar əldə edə və şahmatın oyunçuların zehni sağlamlığına və sosial statusuna təsiri haqqında bilikləri dərinləşdirə bilərik.

Adaptiv şahmata marağın stimullaşdırılması həm mədəni, həm də təhsil xarakterli ola bilər. Şahmatın məhdud imkanları olan uşaqlar üçün təhsil proqramlarına integrasiyası onlara təkcə zehni qabiliyyətlərini deyil, həm də sosial bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edəcəkdir. Bu həmçinin əlçatanlıq məsələlərinə daha həssas bir cəmiyyətin tərbiyəsinə kömək edəcəkdir.

Ümumilikdə, şahmatda adaptiv idmanın imkanları aktiv inkişaf mərhələsindədir. Yeni texnologiyalardan istifadə, əlçatan təlim mühitinin yaradılması, icmanın dəstəyi, dövlət və özəl təşkilatların fəal iştirakı – bütün bunlar şahmat dünyasında adaptiv idmanın gələcək böyüməsi və tanınması üçün zəmin yaradır.

Şahmat oyununun psixofizioloji aspektləri. Yüksək intellektual yükə malik strateji oyun kimi şahmat oyunçulardan müəyyən psixofizioloji parametrlər tələb edir ki, bu da xüsusilə adaptiv idman kontekstində vacibdir. Rəqibin gedişlərini təhlil etmək, planlaşdırmaq və proqnozlaşdırmaq qabiliyyəti təkcə intellektual qabiliyyətlər deyil, həm də stressə qarşı fiziki davamlılıq, emosional sabitlik və konsentrasiya tələb edir. Adaptiv idmanda şahmat təkcə yarış forması deyil, həm də psixoloji dözümlülüyün formalaşdırılması və müxtəlif fiziki və koqnitiv məhdudiyyətlərlə işləmək üçün effektiv metodologiya vasitəsi olur.

Psixologiya baxımından şahmat oyunu oyunçulara hadisələrin inkişafının müxtəlif ssenarilərini nəzərdən keçirməyə və optimal qərarlar qəbul etməyə imkan verən tənqidi düşüncəni inkişaf etdirir. Bu xüsusilə koqnitiv funksiyalarını məhdudlaşdıran şərtlərlə üzləşə bilən adaptiv idman iştirakçıları üçün vacibdir. Belə ki, oyunlarda şahmatçılara fiziki vəziyyətindən asılı olmayaraq vəziyyəti təhlil etmək imkanı verilir ki, bu da ümumi motivasiyanı və öz güclərinə inamı artırır.



Fizioloji aspektlər də mühüm rol oynayır. Bir tapşırıqda uzun müddət konsentrasiya olunmaq məhdud imkanları olan insanlar üçün həddindən artıq ola bilən əhəmiyyətli səylər tələb edir. Belə ki, şahmatçılarda fiziki dözümlülüyünü inkişaf etdirmək zərurəti yaranır – idmanın ənənəvi mənasında deyil, uzun oyun dövrlərində zehni fəaliyyəti və ayıqlığı saxlamaq qabiliyyəti kimi. Tədqiqatlar göstərir ki, müntəzəm fiziki fəaliyyət beyin fəaliyyətini və konsentrasiyanı yaxşılaşdırmaqla bilər ki, bu da yarışlarda uğurlu çıxış üçün vacibdir.

Şahmatda adaptiv idman iştirakçılara oyun lövhəsindən kənara çıxan bacarıqları inkişaf etdirmək imkanı da verir. Ünsiyyət qurmaq, digər iştirakçılarla ortaq dil tapmaq və birgə oyun üçün strategiyalar hazırlamaq bacarığı ümumi şəxsi inkişafa kömək edir və uğurlu sosial qarşılıqlı əlaqələr formalaşdırır. İştirakçılar rəqibin səviyyəsindən asılı olaraq strategiyalarını uyğunlaşdırmaqla bilirlər ki, bu da düşüncənin çevikliyini və müxtəlif kateqoriyalı insanlara yanaşma tapmaq bacarığını inkişaf etdirir.

Şahmat intellektual idman növü olmaqla yanaşı, oyunçunun psixi və fizioloji vəziyyətinə də əhəmiyyətli təsir göstərir. Uzunmüddətli konsentrasiya, strateji düşüncə və yüksək səviyyəli qərarvermə prosesləri oyunçunun beynində güclü neyropsixoloji fəaliyyət tələb edir. Şahmat oyunu zamanı baş verən psixofizioloji reaksiyalar – ürək ritminin artması, stress hormonlarının səviyyəsində dəyişikliklər və emosional gərginlik – yarış şəraitində xüsusilə nəzərə çarpır.

Tədqiqatlar göstərir ki, şahmat beynin prefrontal korteks, hipokamp və digər icraedici funksiyalara cavabdeh bölgələrini aktivləşdirir. İntensiv oyun zamanı kortizol səviyyəsinin artması müşahidə edilir ki, bu da oyunçunun emosional vəziyyətinə və qərarvermə qabiliyyətinə təsir göstərə bilər (Krawczyk et al., 2011). Bundan əlavə, şahmatla məşğul olmaq stressin idarə olunması, yaddaşın və diqqətin inkişafı baxımından da faydalıdır.

Alimlər qeyd edirlər ki, şahmat məşğələləri psixofizioloji balans qorumaq, psixi sabitliyi artırmaq və idrak funksiyalarını inkişaf etdirmək üçün effektiv vasitədir (Bart, 2014). Bu xüsusiyyətlər şahmatı yalnız yarış idmanı kimi deyil, eyni zamanda reabilitasiya və psixoloji dəstək vasitəsi kimi də önə çıxarır.

Vacib aspektlərdən biri də odur ki, intellektual oyun olan şahmat fiziki imkanlardan asılı deyil. Müxtəlif formalı fiziki imkanları məhdud olan insanlar bərabər şərtlərlə iştirak edə bilərlər ki, bu da idmanın əlçatanlığını əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Bu, fiziki deyil, intellektual keyfiyyətlərin qiymətləndirildiyi icmaların formalaşması üçün unikal imkanlar yaradır. Bu kontekstdə adaptiv şahmat hər bir oyunçunun fərdiliyinin məhdudiyyət deyil, üstünlük kimi qiymətləndirilə biləcəyi bir yerə çevrilir. Adaptiv şahmat yarışlarında iştirak təkcə oyun bacarıqlarını deyil, həm də müasir cəmiyyətdə uğurlu qarşılıqlı əlaqə üçün son dərəcə vacib olan emosional intellekti inkişaf etdirməyə kömək edir.

Adaptiv şahmat məhdud sağlamlıq imkanları olan insanların sosial inteqrasiyası üçün əhəmiyyətli platformaya çevrilir. Zehni idman növü olan şahmat, fiziki məhdudiyyətlərin iştirak və uğur qazanma prosesində həlledici rol oynamadığı qarşılıqlı əlaqə üçün unikal şərait yaradır. Bu kontekstdə adaptiv şahmat vasitəsilə sosial inteqrasiyaya kömək edən bir neçə əsas komponenti vurğulamaq olar.

Birinci aspekt iştirakçıların özlərini rahat və inamlı hiss edə biləcəyi mehriban və dəstəkləyici mühitin yaradılmasıdır. Belə şəraitdə təkcə məşqlərin və yarışların təşkili deyil, həm də oyunçuların psixoemosional vəziyyətinə diqqət yetirmək vacibdir. Məhdud imkanları olan insanlarla işin spesifikliyini başa düşən məşqçilərin və kuratorların olması, həmçinin müsbət atmosferin qurulmasına diqqət yetirilməsi iştirak səviyyəsini artırmağa imkan verir. Oyunçular dəstək və anlayış hiss etdikdə bu, onların prosesdə fəal iştirak etmək, güclərini sınaq və daxili maneələri dəf etmək istəyini artırır.

İkinci vacib məqam “adi” və “adaptive” iştirakçılara bölünmədən ümumi turnirlərdə iştirak imkanındır. Bu, müxtəlif kateqoriyalı oyunçular arasında əsl dialoq və təcrübə mübadiləsi üçün şərait yaradır. Müxtəlif hekayələri və hazırlıq səviyyələri olan insanlar eyni sahədə bir-



biri ilə oynadıqda qarşılıqlı əlaqə üçün ümumi zəmin yaranır. Şahmat oyunu məhdudiyyətləri olan insanların imkanları haqqında stereotipləri və qərəzli fikirləri dağıtmağa imkan verir. Qarışıq turnirlərdə iştirak oyunçular arasında təcrübə, fikir mübadiləsinə və dostluğa kömək edir. Bu qarşılıqlı əlaqələr çox vaxt şahmat lövhəsindən kənara çıxır və idmandan kənarda güclü əlaqələr yaradır.

Üçüncü aspekt komanda işinin və birgə məqsədlərə nail olmağın əhəmiyyətidir. Adaptiv şahmat çərçivəsində çox vaxt hər bir iştirakçının unikal bacarıqlarla ümumi nəticəyə öz töhfəsini verdiyi komandalar formalaşır. Komanda işi ruhunun formalaşdırılması oyunçulara özələrini ümumi mexanizmin əhəmiyyətli hissələri kimi hiss etməyə kömək edir. Uğur və uğursuzluq birgə olur ki, bu da mənsubiyyət hissini gücləndirir və sosial fəallıq səviyyəsini yüksəldir. Belə qarşılıqlı əlaqələr gələcək dostluq əlaqələri və hətta şahmatdan kənar peşəkar əməkdaşlıqlar üçün əsas ola bilər.

Dördüncü aspekt şahmatın əlçatanlığını yaxşılaşdırmaq üçün texnologiyalardan istifadədir. Müxtəlif onlayn platformaların və tətbiqlərin yaranması bütün dünyada məhdud imkanları olan insanlar üçün yeni üfəqlər açır. Onlayn oyunlara, təlim proqramlarına və vebinarlara çıxış iştirakçılara yerləşmə yerindən və sağlamlıq vəziyyətindən asılı olmayaraq məşq etməyə və inkişaf etməyə imkan verir. Bu təkcə fərdi inkişafa kömək etmir, həm də həmfikirlərlə ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqə imkanlarını genişləndirir.

Beşinci aspekt ailələrin və yaxınların fəal iştirakıdır. Adaptiv şahmat bütün ailə üçün ümumi marağa çevrilə bilər ki, bu da onun üzvləri arasında daha güclü əlaqələr yaradır. Valideynlərin və qohumların prosesdə iştirakı oyunun ayrılmaz hissəsi ola bilər və olmalıdır. Bu təkcə motivasiyanı inkişaf etdirməyə deyil, həm də cəmiyyətdə adaptiv idmançıların müsbət imicini formalaşdırmağa kömək edir. Ailə turnirləri, birgə məşqlər və bu kimi tədbirlər emosional gücləndirir və unikal xatirələr yaradır ki, bu da sosial iqlimin yaxşılaşdırılmasına kömək edir.

Adaptiv şahmatın ictimai qavrayışı da diqqət tələb edir. Adaptiv idmanın populyarlaşdırılmasına yönəlmiş informasiya siyasəti proqramı qərəzli stereotiplərin dağıdılmasında əsas rol oynaya bilər. Medianın geniş dəstəyi, eləcə də idmançıların nailiyyətlərinin müxtəlif kanallar vasitəsilə təqdimatı adaptiv idmanın imicini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırmağa bilər. Cəmiyyətin adaptiv şahmatın imkanları haqqında məlumatlılığının artırılması bu idman növünü məhdud imkanları olan insanlar üçün daha cəlbedici və əlçatan edə bilər.

Məqalənin elmi yeniliyi. Bu məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, şahmatda adaptiv idmanın fiziki imkanları məhdud olan şəxslərin reabilitasiyası və sosial inteqrasiyası sahəsində çoxşaxəli təsiri sistemli şəkildə tədqiq olunmuşdur. Tədqiqat çərçivəsində yalnız şahmatın psixoloji və intellektual təsirləri deyil, həm də müasir texnologiyaların bu sahədə istifadəsi, adaptiv yarışların təşkili, ailə və cəmiyyətin rolu kimi kompleks faktorlar birlikdə təhlil edilmişdir.

Məqalədə həmçinin ilk dəfə olaraq adaptiv şahmatın:

- sosial inklüzivliyin gücləndirilməsi,
- emosional dayanıqlığın formalaşdırılması,
- fiziki məhdudiyyətlərin aradan qaldırılmasında oyun vasitəsi kimi rolu
- konkret praktiki və nəzəri nümunələr əsasında əsaslandırılmışdır.

Tədqiqat nəticələri göstərir ki, şahmat təkcə idman fəaliyyəti deyil, eyni zamanda fiziki məhdudiyyətlərin sosial maneəyə çevrilməsinin qarşısını alan güclü sosiallaşma vasitəsidir. Bu, adaptiv şahmatın reabilitasiya modellərinə daha geniş şəkildə inteqrasiyası üçün nəzəri və metodoloji baza yaradır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalənin praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, şahmatda adaptiv idmanın fiziki imkanları məhdud olan şəxslərin reabilitasiyası, sosiallaşması və intellektual inkişafı sahəsində tətbiq oluna biləcək konkret mexanizmlər və metodlar



təqdim olunur. Tədqiqat nəticələri şahmatın təkcə idman fəaliyyəti deyil, həm də sosial integrasiya vasitəsi kimi güclü potensiala malik olduğunu göstərir.

Bu elmi işin tətbiqi aşağıdakı sahələr üçün aktualdır:

- Reabilitasiya mərkəzlərində və xüsusi təhsil müəssisələrində şahmatın dərs və reabilitasiya vasitəsi kimi istifadəsi;
- İbtidai və orta təhsil sistemində fiziki imkanları məhdud uşaqlar üçün fərdi və qrup şəklində şahmat proqramlarının hazırlanması;
- İdman federasiyaları və qeyri-hökumət təşkilatları tərəfindən adaptiv şahmat turnirlərinin təşkili üçün metodik baza kimi istifadə;
- Onlayn platformaların və texnoloji həllərin (səsli interfeys, taktıl şahmat lövhələri və s.) əlçatanlığının artırılması;
- Ailə və ictimaiyyətlə işləyən qurumlar üçün inklüziv mühitin formalaşdırılması məqsədilə şahmatın maarifləndirici rolu.

Məqalədə irəli sürülən tövsiyələr və yanaşmalar, adaptiv şahmatın inklüziv təhsildə, sosial psixoloji dəstəkdə və fərdi inkişafda daha geniş istifadə olunması üçün əhəmiyyətli metodoloji və tətbiqi baza yaradır.

Nəticə. Aparılmış tədqiqat şahmatın fiziki imkanları məhdud olan insanlar üçün yalnız intellektual inkişaf vasitəsi deyil, eyni zamanda reabilitasiya, sosial integrasiya və emosional rifahın bərpası üçün effektiv bir alət olduğunu təsdiqləmişdir. Adaptiv şahmat məşğələləri iştirakçılarda diqqət, yaddaş, tənqidi düşüncə və planlaşdırma bacarıqlarını inkişaf etdirməklə yanaşı, onların cəmiyyətə integrasiyasını, özünə inam və sosial ünsiyyət səviyyələrini də əhəmiyyətli dərəcədə artırır.

Məqalədə göstərilmişdir ki, müasir texnologiyaların tətbiqi, o cümlədən, rəqəmsal platformalar, xüsusi interfeys və proqram təminatları adaptiv şahmatın daha geniş auditoriyaya çıxışını təmin edir və bu idman növünün əlçatanlığını əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Turnirlərin təşkili, ictimai tədbirlərin keçirilməsi və inklüziv mühitin formalaşdırılması sahəsində şahmat güclü sosial və pedaqoji potensiala malikdir.

Tədqiqat həm də adaptiv şahmatın gələcək inkişaf perspektivlərini, o cümlədən, dövlət dəstəyi, təhsil sistemində integrasiya və ictimai maarifləndirmə yönümlü təşəbbüslərin zəruriliyini önə çəkir. Şahmatda adaptiv idmanın inkişafı təkcə fiziki imkanları məhdud insanlar üçün deyil, bütövlükdə cəmiyyət üçün daha ədalətli və inklüziv sosial mühitin qurulmasına töhfə verə bilər.

Ədəbiyyat

1. Cəfərov, Q.M. Adaptiv bədən tərbiyəsi. Dərslik / Q.M.Cəfərov, S.B.Yolçuyev, – Bakı: Müəllim, – 2016. – 136 s.
2. Rüstəmov, B.Ə. Şahmat Dərslik / B.Ə.Rüstəmov, Ş.A.Əzizova, S.F.Davidov. – Bakı: AzDBTİA, – 2012. – 199 s.
3. Bart, W. M. (2014). "On the effect of chess training on scholastic achievement". *Frontiers in Psychology*, 5, 762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00762>
4. Krawczyk, D. C., Boggan, A. L., & McClelland, M. M. (2011). "The neural basis of decision making in chess experts". *Cognitive Neuroscience*, 2(1), 1–10.
5. Martin Ginis, K. A., Jetha, A., Mack, D. E., & Hetz, S. (2016). "Physical activity and subjective well-being among people with physical disabilities: A meta-analysis". *Journal of Health Psychology*, 21(4), 545-556.
6. World Health Organization (2022). Global status report on physical activity 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240062883>



Sh.A.Azizova, A.Z.Heydarova

Adaptive Sports in Chess: Opportunities and Perspectives

Summary

This article explores the role of adaptive chess in the rehabilitation and social integration of individuals with physical disabilities. It analyzes the psychophysiological, pedagogical, and social impacts of chess, and reviews future development prospects through the use of modern technologies and inclusive approaches. Adaptive chess is shown to enhance not only intellectual growth but also emotional well-being, self-confidence, and social engagement. The paper provides both theoretical and practical recommendations grounded in empirical evidence.

Key words: *adaptive chess, rehabilitation, people with disabilities, inclusive education, social integration, technology, psychophysiological impact, tournaments*

Ш.А.Азизова, А.З.Гейдарова

Адаптивный спорт в шахматах: возможности и перспективы

Резюме

В данной статье рассматривается роль адаптивных шахмат в реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными физическими возможностями. Проанализированы психофизиологические, педагогические и социальные аспекты влияния шахматной игры, а также перспективы развития данного направления с учетом современных технологий и инклюзивных подходов. Подтверждено положительное влияние адаптивных шахмат на интеллектуальное развитие, эмоциональное состояние, уверенность в себе и социализацию. В статье представлены теоретически и практически обоснованные рекомендации.

Ключевые слова: *адаптивные шахматы, реабилитация, люди с ограниченными возможностями, инклюзивное образование, социальная интеграция, технологии, психофизиологическое воздействие, турниры*

Rəyçi: b/m, beynəlxalq grossmeyster S.B.Quliyev

Redaksiyaya daxil olub: 14.05.2025