



**SELEKSIYA JARAYONINING ILMIY ASOSLARI VA RATSIONAL
YUKLAMA MOTIVOTSION BARQARORLIK ASOSLARI**

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti
Ommaviy sport laboratoriyasi mudiri
Xaydarov M.G'.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: mirgafurhajdarov777@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sportchilarda motivatsiyani shakllantirishning morfofunktsional va adaptatsion asoslari ko'rib chiqiladi. Maqolaning empirik bazasini O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi ilmiy-tadqiqotlar instituti tomonidan respublikaning barcha olimpiya va paralimpiya tayyorlash markazlari va ixtisoslashtirilgan sport maktablarida 30 mingdan ortiq yosh sportchi ishtirokida olib borilgan amaliy kuzatuv tadqiqoti tashkil etadi. Motivatsiyaning biologik zamini — morfofunktsional tuzilish, vegetativ nervlar sistemi reaktivligi, gipofizar-adrenal o'q faoliyati hamda miya yarim korteksining dominantlik xususiyatlari — bevosita sportchi shaxsining intilish darajasini belgilaydi. Maqolada Selye umumiy adaptatsion sindromi, Pavlov oliy nerv faoliyati tipologiyasi va zamonaviy neyroendokrin yondashuv asosida motivatsiya shakllanishining ko'p bosqichli mexanizmi tahlil qilinadi. Seleksiya va individual ratsional yuklama berish tizimining ilmiy asoslanmagan holda amalga oshirilishi 10–18 yoshdagi sportchilarda yashirin jarohatlanish xavfini oshirishi ko'rsatiladi. Ushbu nazariy-uslubiy asoslar amaliy treningda individual yondashuv uchun ilmiy zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: motivatsiya, morfofunktsional asoslar, adaptatsion sindrom, oliy nerv faoliyati, neyroendokrin tizim, individual yondashuv, sport seleksiyasi.

Kirish

Bugungi kunda Yangi O'zbekiston renessansi davri islohotlari doirasida sport va jismoniy tarbiya yo'nalishi strategik muhim sohaga aylanib bormoqda. Prezident Shavkat Mirziyoyevning 2022-yil 8-apreldagi «Sport va yoshlar siyosatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni hamda 2023-yildagi bir qator Qarorlari sportni ommalashtirish va yuqori natijali sport tizimini takomillashtirish yo'lidagi aniq yo'l xaritasini belgilab berdi. Ushbu sharoitda sportchi tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslarini yanada chuqurlashtirish — qolaversa, motivatsiya,



morfologik tuzilish va adaptatsion imkoniyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni keng tadqiq etish — amaliy zaruriyatga aylanmoqda.

Motivatsiya — bu sportchining maqsadga erishishga yo'naltirilgan barqaror ichki kuchi bo'lib, u nafaqat psixologik, balki biologik, fiziologik va morfofunktsional asoslarga tayanadi. Mashhur fiziolog I.P. Pavlov tomonidan asoslangan oliy nerv faoliyati tipologiyasi, Xans Selye ishlab chiqqan umumiy adaptatsion sindrom (UAS) nazariyasi va zamonaviy neyroendokrinologiyaning yutuqlari shuni ko'rsatadiki: har bir sportchining motivatsion salohiyati o'zining ichki biologik mexanizmlari bilan uzviy bog'liq. Demak, motivatsiyani shu mexanizmlardan ajriq holda o'rganish — uni yuzaki anglamoq demakdir.

Maqolaning maqsadi — sportchilarda motivatsiyaning biologik zamini hisoblangan morfofunktsional va adaptatsion omillarni tizimli tahlil qilish hamda ushbu bilimlarni amaliy trening jarayoniga joriy etishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqishdir.

Tadqiqot bazasi va muammoning ilmiy tahlili

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqotlar instituti olimlari tomonidan respublikaning barcha Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari hamda ixtisoslashtirilgan sport maktablarida keng ko'lamli amaliy kuzatuv tadqiqoti amalga oshirildi. Ushbu tadqiqotda jami 30 mingdan ortiq sportga ilk qadam bosgan yosh sportchilar va o'smirlar — olimpiya hamda paralimpiya sport vakillari — ishtirok etdi. Tadqiqot davomida sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari muayyan sport turiga moslashganligi va jismoniy yuklama miqdorining ratsional taqsimlanishi monitoring usulida kuzatib borildi.

Olingan ma'lumotlar tahlili bir qator muhim muammolarni ko'rsatib berdi: seleksiya, istiqbolli saralash va sport turiga yo'naltirish amaliyoti hududlarda yetarli darajada ilmiy asoslanmagan holda amalga oshirilmoqda. Ayrim mintaqalarda sportga yo'naltirish va ratsional yuklama berish hech qanday ilmiy reja asosida emas, balki intuitiv yondashuv asosida olib borilayotganligi aniqlandi.

Ma'lumki, boshlang'ich sport mashg'ulotlarida 10–18 yoshdagi bolalarga beriladigan jismoniy yuklama ulg'ayish, o'sish va pubertat transformatsiyasi davriga to'g'ri keladi. Bu nisbatan qisqa, biroq o'ta muhim biologik jarayon davomida o'sayotgan organizmning markaziy nerv tizimi va yurak mushagi asosiy shakllanish bosqichida bo'ladi. Ushbu tanqidiy davrda noto'g'ri dozalangan yoki biogenetik tayyorgarlikka mos kelmaydigan jismoniy yuk organizmning zo'riqishiga va yashirin jarohat olishiga sabab bo'lishi mumkin.



Ayniqsa xavotirli holat shundaki: ilmiy asossiz tanlangan sport turi va unga mos yuklama tufayli sportchi nafaqat mazkur sport turini to'liq o'zlashtira olmaydi, balki tashqaridan ko'rinmaydigan ichki jarohatlar bilan faoliyatini erta tugatishi xavfi yuzaga keladi. Murabbiylik amaliyotida yaxshi ma'lum bir qonuniyat mavjud: har qanday sport turida, guruh tarkibidan qat'i nazar, peshqadamlar miqdori asosiy guruhning atigi 4–6 foizini tashkil etadi. Murabbiy esa odatda yuklama miqdorini aynan shu 4–6 foizlik peshqadamlarning o'zlashtirish qobiliyati asosida belgilaydi. Natijada guruhning qolgan 94–96 foiz a'zolari zo'riqish va jarohatlanish xavfi ostida mashg'ulot olib boradi.

Muammoning eng xavfli jihati shundan iboratki, organizmning zo'riqish jarayoni ko'pincha tashqaridan ko'rinmasligi mumkin. Lekin yosh organizm asosiy zararni markaziy nerv tizimi, yurak mushagi va immunitet tizimi darajasida his etadi. Bu ko'zga ko'rinmaydigan, biroq o'ta xavfli muammodir: o'sish davrida olingan bunday yashirin jarohat insonning butun umri davomida uning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Aynan shu sababli seleksiyaning ilmiy asoslangan tizimi va har bir sportchi uchun individual ratsional yuklama majmuasini joriy etish bugungi kunda o'ziga xos dolzarb zaruriyatga aylanmoqda.

1. Motivatsiyaning morfofunktsional asoslari

1.1. Tana tuzilishi va motivatsion tipologiya

Morfofunktsional xususiyatlar — sportchining tana tuzilishi (somatotipi), mushak tolalari nisbati, skeletning proporsional ko'rsatkichlari — uning sport faoliyatiga bo'lgan ichki moyilligini biologik jihatdan oldindan belgilab beradi. V.M. Sheldon (1940) va keyinchalik B. Heath va J.E.L. Carter tomonidan takomillashtirilgan somatotipologik tasniflash — endomorf, mezomorf, ektomorf — nafaqat tana tuzilishini, balki shaxsning temperament xususiyatlari bilan bog'liq motivatsion yo'nalishini ham tavsiflaydi.

Mezomorfik tuzilishga ega sportchilar — mushak massasi ustunligi bilan ajralib turadigan bu tip vakillari — kuch va tezlik-kuch yo'nalishidagi sport turlarida ichki motivatsiya darajasi yuqori bo'lishi bilan xarakterlanadi. Buning fiziologik asosi shundan iboratki, ularda testosteron va o'sish gormoni sekretiysi nisbatan yuqori bo'lib, bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki maqsadga intilish, raqobatchanlik, xavf-xatarni qabul qilish kabi motivatsion xususiyatlarga ham ta'sir ko'rsatadi. Ektomorfik tipga xos sportchilarda esa bardoshlilik sport turlarida ichki motivatsiyaning biologik asoslari kuchliroq bo'ladi.

Shunday qilib, somatotip — bu faqat tashqi tuzilish emas, balki motivatsion arxitekturaning morfologik tasviridir. Amaliy trening jarayonida somatotipni aniqlash orqali sportchining potensial motivatsion yo'nalishini bashorat qilish mumkin.



1.2. Vegetativ nervlar tizimi va motivatsion reaktivlik

Motivatsiyaning muhim biologik asoslaridan biri vegetativ nervlar tizimi (VNT) — simpatik va parasimpatik boʻlimlarning nisbiy aktivligi hisoblanadi. Simpatik tizimning dominantligi (simpatikotonik tip) sportchida raqobat oldi kuchlanishiga, harakatlanish motivatsiyasining keskin oʻsishiga, maqsadga erishish istagi kuchayishiga olib keladi. Aynan shu turdagi sportchilar koʻpincha yuksak natijaga intilish motivatsiyasi (achievement motivation) koʻrsatkichi yuqori boʻladi.

Parasimpatik dominantlikka ega (vagotonik tip) sportchilar esa oʻziga xos «chuqur» motivatsiya bilan ajralib turadi — ular uzoq muddatli maqsadlarga sabr va izchillik bilan intiladi, lekin qisqa muddatli emotsional impulsiga ega sportchilarga qaraganda raqobat situatsiyasida kamroq «yonadi». Bu tipologik farq treningda individual motivatsion strategiya ishlab chiqishni taqozo etadi.

2. Motivatsiyaning adaptatsion asoslari

2.1. Selye umumiy adaptatsion sindromi va motivatsiya

Shveytsariyalik fiziolog Xans Selye (1936) tomonidan kashf etilgan umumiy adaptatsion sindrom (UAS) nazariyasi sport fiziologiyasida motivatsiyaning biologik dinamikasini tushunishda fundamental ahamiyatga ega. Selye boʻyicha, organizmning har qanday zoʻriqish omili (stresor) — boʻlsin u jismoniy yuk, psixologik bosim yoki raqobat sharoiti — uchta ketma-ket bosqichdan iborat adaptatsion jarayonni yuzaga keltiradi:

I bosqich — Tashvish (alarm) reaksiyasi: gipotalamus-gipofizar-adrenal oʻq faollashadi, adrenalin va kortizol sekretsiyasi keskin ortadi. Motivatsion jihatdan bu bosqich «jang yoki qoch» (fight or flight) refleksi bilan mos keladi — sportchining harakatga undash energiyasi maksimal darajaga yetadi.

II bosqich — Qarshilik (resistance) bosqichi: organizmning adaptatsion resurslari safarbar etiladi. Motivatsiyaning barqarorligi, maqsadga yoʻnaltirilgan xulq-atvorning saqlanuvini aynan shu bosqichda sinovdan oʻtadi.

III bosqich — Qoqilish (exhaustion) bosqichi: adaptatsion zaxiralar tugaydi. Surunkali charchash sindromi, motivatsion tushkunlik (burnout) ushbu bosqichning tipik koʻrinishlaridir.

Ushbu uch bosqichli dinamika treningni rejalashtirish uchun bevosita amaliy ahamiyat kasb etadi. Yuqori motivatsiyani saqlab qolish uchun sportchi organizmini «qarshilik bosqichi»da ushlab turish — yaʼni optimal yuk va tiklanish balansini taʼminlash — muhimdir. Bu esa trener uchun sport fiziologiyasini motivatsiya psixologiyasi bilan birlashtirishni talab etadi.



2.2. Neyroendokrin tizim va motivatsion jarayonlar

Zamonaviy neyroendokrinologiya sportchi motivatsiyasini boshqaruvchi biologik mexanizmlarning aniq rasmini ko'rsatib beradi. Motivatsiyaning bosh neyrokimyoviy vositachilari quyidagilar hisoblanadi:

Dopamin — «kutish va oldindan his etish» neyromediatoridir. Prefrontal korteks va limbik tizimda dopaminergik uzatish rag'batlantirish ta'siriga javob beradi va sportchida maqsad yo'lida harakatga undash kuchini shakllantiradi. Trening natijalari yaxshilanganda, yangi texnik ko'nikma egallanganida dopamin chiqarilishi oshadi va «davom etish» motivatsiyasini kuchaytiradi.

Serotonin — kayfiyat barqarorligi va bardoshlilik motivatsiyasini ta'minlovchi neyromediatoridir. Qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli aerob mashg'ulotlar serotonin darajasini oshiradi va shu orqali ichki motivatsiyani mustahkamlaydi. Bu mexanizm «yuguruvchining eyfori» (runner's high) deb ataladigan hodisaning asosida yotadi.

Testosteron — anabolik gormon sifatida nafaqat mushak o'sishini, balki dominantlik, raqobatchanlik va maqsadga intilish motivatsiyasini biologik jihatdan rag'batlantiradi. Tadqiqotlar (Carré & Mehta, 2011) raqobat oldi testosteron ko'tarilishi bilan g'alaba motivatsiyasi o'rtasida to'g'ri bog'liqlik borligini tasdiqlaydi.

Kortizol — stressga javob gormoni bo'lib, u ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi: o'rtacha darajada kortizol motivatsion kuchlanishni oshirsa, surunkali yuqori kortizol sportchida tushkunlik, o'z imkoniyatlariga ishonchsizlik va motivatsiya yo'qotilishiga olib keladi. Demak, kortizol darajasini monitoring qilish — motivatsion holatni baholashning obyektiv biologik ko'rsatkichi bo'la oladi.

3. Pavlov tipologiyasi va sport motivatsiyasi

I.P. Pavlov tomonidan yaratilgan oliy nerv faoliyati (ONF) tipologiyasi — qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi, harakatchanligi va muvozanati bo'yicha to'rt tipga ajratish — sport motivatsiyasini prognoz qilishda hamon keng qo'llaniladi. Zamonaviy tadqiqotchilar (Ilyin, 2001; Merlin, 1986) ushbu tipologiyani motivatsion psixologiya bilan uzviy bog'lab o'rgangan:

Kuchli, harakatchan, muvozanatlangan tip (sangvinik) — yuksak motivatsion barqarorlik, tezkor adaptatsiya, raqobat sharoitida optimal faollik darajasini saqlash qobiliyati bilan ajralib turadi. Bu tip sport seleksiyasida universallik va uzoq muddatli yuqori natijalar uchun qulay biologik zaminni beradi.

Kuchli, harakatchan, muvozanatsiz tip (xolerik) — yuksak, lekin o'zgaruvchan motivatsiya. Qisqa muddatli maksimal intensivlikdagi sport turlarida kuchli, biroq uzoq



muddatli yuk paytida motivatsion tushkunlik xavfi mavjud. Bunday sportchilar uchun motivatsiya regeneratsiya sikllari bilan puxta muvofiqlashtirilishi lozim.

Kuchli, harakatchan bo'lmagan tip (flegmatik) — chuqur, barqaror, uzoq muddatli motivatsiya. Texnik sport turlarida va bardoshlilik yo'nalishida optimal. Biroq motivatsiyaning yuzaga kelishi uchun ko'proq vaqt talab etiladi.

Zaif tip (melanxolik) — yuqori emotsional sezgirlik, o'z-o'zini baholashga ta'sirchanlik. Motivatsiya nozik psixologik omillarga yuqori darajada bog'liq. Ushbu tipga mansub sportchilar uchun ijobiy mustahkamlash va yutuq pedagogikasi usullari ustuvor ahamiyatga ega.

4. Amaliy tavsiyalar: individual motivatsion strategiya

Yuqorida bayon etilgan nazariy asoslardan kelib chiqib, quyidagi amaliy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan:

Birinchidan, sport seleksiyasi bosqichida morfofunktsional ko'rsatkichlarni (somatotip, VNT reaktivligi, mushaklarning tez va sekin tolalari nisbati) aniqlash lozim. Ushbu ma'lumotlar nafaqat sport turini tanlashda, balki kelajakdagi motivatsion strategiyani biologik asosini belgilashda ham asqatadi.

Ikkinchidan, neyroendokrin monitoring — yuqori malakali sportchilar uchun kortizol, testosteron, prolaktin darajalarini muntazam kuzatib borish — motivatsion inqirozni oldindan aniqlash va profilaktika qilish imkonini beradi. Biologik ko'rsatkichlar psixologik test natijalari bilan birgalikda «adaptatsion profil» tuzishda ishlatiladi.

Uchinchidan, ONF tipini aniqlash asosida har bir sportchi uchun individual rag'batlantirish rejimi ishlab chiqilishi kerak. Xolerik sportchi uchun qisqa muddatli intensiv maqsadlar va tez-tez muloqot samarali bo'lsa, flegmatik sportchi uchun uzoq muddatli rejalashtirish va barqaror ruhiy muhit ustuvor hisoblanadi.

To'rtinchidan, Selye UAS bosqichlarini inobatga olgan holda, trening yuklari periodizatsiyasi motivatsion sikllar bilan muvofiqlashtirish talab etiladi. «Tashvish bosqichi»ning haddan ziyod cho'zilishi yoki «qoqilish bosqichi»ga o'tishning oldini olish — motivatsiyaning uzoq muddatda saqlab qolishning fiziologik kaliti hisoblanadi.

Xulosa

Sportchilarda motivatsiyaning shakllantirishning morfofunktsional va adaptatsion asoslarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, motivatsiya — bu birgina psixologik kategoriya emas, balki biologik, fiziologik va neyroendokrin mexanizmlarning murakkab integratsiyasidan iborat ko'p qatlamli hodisadir. Selye umumiy adaptatsion sindromi, Pavlov oliy nerv faoliyati tipologiyasi va zamonaviy neyrokimyo yutuqlarini sintez qilish



orqali sportchi motivatsiyasining individual biologik «kartasi»ni tuzish va uni amaliy trening jarayoniga joriy etish imkoni tugʻiladi.

Ushbu yondashuv sport seleksiyasining yangi sifat bosqichi uchun ilmiy zamin yaratadi: endi biz faqat tana oʻlchamlari va jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarini emas, balki sportchining ichki biologik resurslarini, motivatsion salohiyatini va adaptatsion zaxirasini kompleks baholay olamiz. Bu esa Yangi Oʻzbekiston sport tizimida raqobatbardosh sportchi tayyorlashning zamonaviy ilmiy-metodologik kontsepsiyasiga mos keladi.

Shuningdek mavzuning boshida aytib oʻtilganidek seleksiya jarayoniga ilmiy yondashish va individual ratsional yuklama taqsimoti nafaqat istiqbolli sportchini tayyorlash balki ergashuvchi guruh vakillarining mashgʻulot davrida yuqori stress tufayli zoʻriqishlari pubertat ulgʻayish jarayoni beshikast oʻtishiga asos boʻladi. Chunki insonning oliy sport yutugʻiga erishmaganligi uning qolgan hayotiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin emas. Bu seleksiya amaliyotining asosiy maqsadidir.

Keyingi tadqiqot bosqichlarida ushbu nazariy xulosalar amaliy kuzatuvlar va eksperimental maʼlumotlar bilan tasdiqlanishi hamda sport seleksiyasining amaldagi metodologik qoʻllanmalariga kiritilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. The Stress of Life. — New York: McGraw-Hill, 1956. — 364 p.
2. Pavlov I.P. Dvadtsatiletniy opyt ob'ektivnogo izucheniya vysshey nervnoy deyatelnosti (povedeniya) zhivotnykh. — M.: Nauka, 1973. — 661 s.
3. Sheldon W.H. The Varieties of Human Physique: An Introduction to Constitutional Psychology. — New York: Harper, 1940. — 347 p.
4. Heath B.H., Carter J.E.L. A modified somatotype method // American Journal of Physical Anthropology. — 1967. — Vol. 27. — P. 57–74.
5. Ilyin E.P. Motivatsiya i motivy. — SPb.: Piter, 2002. — 512 s.
6. Carré J.M., Mehta P.H. Importance of considering testosterone–cortisol interactions in predicting human aggression and dominance // Aggression and Violent Behavior. — 2011. — Vol. 16(5). — P. 389–395.
7. Merlin V.S. Ocherk integral'nogo issledovaniya individualnosti. — M.: Pedagogika, 1986. — 256 s.
8. Balsevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka. — M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2000. — 274 s.
9. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 8-apreldagi «Sport va yoshlar siyosatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida»gi PF-60-son Farmoni.



10. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — 7th ed. — Champaign: Human Kinetics, 2019. — 648 p.