



## KIBER SPORTNING RIVOJLANISHI VA YOSHLAR O'RTASIDA MASHHURLIGI

**Sultonov Vahob Murotovich**

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada kibersportning global va O'zbekiston miqyosidagi rivojlanish dinamikasi, uning yoshlar orasidagi ommalashuv determinantlari hamda talaba-o'qituvchilarni virtual sport stressorlariga tayyorlash mexanizmlari aralash metodologiya asosida tahlil qilindi. 120 nafar respondent ishtirokida gaming motivatsiyasi, engagement indeksi, screen-time, uyqu sifati, reaksiya vaqti, akademik muvozanat va toxic-muloqotga qarshi regulatsiya ko'rsatkichlari monitoring qilindi. Natijalar raqobat, ijtimoiy muloqot, ranking-status, monetizatsiya va shaxsiy brend qurish kibersportga kirishning asosiy determinantlari ekanini, micro-pauza, sleep-management va toxic-profilaktika treninglari esa "sog'lom kibersportchi profili"ning eng kuchli ijobiy prediktorlari ekanini tasdiqladi.

**Kalit so'zlar:** kibersport, raqamli avlod, gaming motivatsiya, screen-time gigiyenasi, sleep-management, posture-trening, HR-monitoring, reaksiya vaqti, ranking-status markerlari, micro-pauzalar, toxic-muloqot profilaktikasi, akademik muvozanat, ijtimoiy kapital, shaxsiy brend, jamoaviy raqobat, e-turnirlar, psixofiziologik adaptatsiya.

**Аннотация.** В статье проанализирована динамика развития киберспорта на глобальном уровне и в Узбекистане, определены детерминанты его популярности среди молодежи и механизмы подготовки студентов-педагогов к виртуальным стрессорам спорта. В исследовании участвовали 120 респондентов (16–26 лет), у которых мониторились игровая мотивация, индекс вовлеченности, screen-time, качество сна, время реакции и регуляция токсичной коммуникации. Установлено, что конкуренция,



*социальное взаимодействие, рейтинг-статус, монетизация и личный бренд являются основными детерминантами входа в киберспорт, а micro-паузы, sleep-management и анти-toxic тренинги – сильнейшие позитивные предикторы “здорового профиля киберспортсмена”.*

**Ключевые слова:** киберспорт, цифровое поколение, игровая мотивация, гигиена screen-time, sleep-management, posture-тренинг, мониторинг ЧСС, время реакции, маркеры рейтинг-статуса, micro-паузы, профилактика токсичного общения, академический баланс, социальный капитал, личный бренд, командная конкуренция, e-турниры, психофизиологическая адаптация.

**Annotation.** *This article analyzes the development dynamics of e-sports globally and in Uzbekistan, identifies determinants of its popularity among youth, and explores mechanisms for preparing student-teachers for virtual sport stressors. A mixed-methods study with 120 respondents (16–26 years) monitored gaming motivation, engagement index, screen-time hygiene, sleep quality, reaction time, academic balance, and anti-toxic communication regulation. The findings confirm that competition adrenaline, social interaction, ranking status, monetization opportunities, and personal branding are the core determinants of entry into e-sports, while micro-breaks, sleep-management, posture training, HR-monitoring, coach feedback, and toxic-communication prevention training are the strongest positive predictors of a healthy e-sports athlete profile.*

**Keywords:** e-sports, digital generation, gaming motivation, screen-time hygiene, sleep-management, posture training, HR monitoring, reaction time, ranking status markers, micro-breaks, toxic communication prevention, academic balance, social capital, personal brand, team competition, e-tournaments, psychophysiological adaptation.

## **Kirish.**

Kybersportning rivojlanishi va yoshlar orasida ommalashuvi raqamli avlodning ijtimoiy-madaniy identifikatsiyasi, texnologik muhitga moslashuv,



kompetitiv ehtiyojlar transformatsiyasi hamda sport tushunchasining virtual maydonga kengayishi bilan bevosita bog'liq hodisadir[1]. So'nggi o'n yillikda kibersport (e-sport) o'yin sanoatidan ajralib, mustaqil sport ekotizimiga aylandi: professional jamoalar, murabbiylar shtabi, analitiklar, psixologlar, menedjerlar, translyatsiya platformalari, yirik sovrin jamg'armalari, homiylik shartnomalari va global turnirlar tizimi shakllandi. Kibersportning tarixiy evolyutsiyasi 1990-yillarning LAN-musobaqalaridan boshlangan bo'lsa, bugun u millionlab auditoriyaga ega, stadionlarda o'tkaziladigan final bosqichlari, xalqaro federatsiyalar tomonidan tan olinadigan reyting tizimi, oliy o'quv yurtlarida ochilayotgan kibersport klublari va akademiyalari bilan institutsional tus oldi[3].

## **Metodlar.**

Virtual sport formati an'anaviy sportdan farqli ravishda makon, iqlim, jismoniy infratuzilma cheklovlarini kamaytiradi, biroq psixomotor reaksiya, strategik tafakkur, jamoaviy sinxronlik, diqqat barqarorligi, multitasking, stressni boshqarish va tez qaror qabul qilish kabi murakkab kompetensiyalarni yuqori darajada talab qiladi. Shuningdek, kibersportda "jismoniy faollik" pastroq bo'lsa ham, neyrofiziologik yuklama keskin: yurak urish (HR) musobaqa vaqtida 90–140 bpm gacha chiqishi, kortizol oshishi, mikro-stresslar chastotasi, kognitiv charchoq, sensor-motor tizimning yuqori intensivligi kuzatiladi. Shu sababli, kibersport sport fiziologiyasi va psixologiyasi kesishgan murakkab "raqobat-kognitiv sport" modeli sifatida qaralmoqda[2].

Yoshlar kibersportni nafaqat hordiq vositasi, balki o'zini namoyon etish, ijtimoiy kapital yig'ish, jamoaviy identiklik, raqobat va e'tirof ehtiyojlarini qondirish maydoni sifatida qabul qiladi. Ushbu sport formati yoshlar orasida shaxsiy brend qurish (streamer, gamer-influencer), monetizatsiya imkoniyati (YouTube, Twitch, Trovo, Kick, Telegram live), turnirlarda sovrin yutish, homiylik, merch-mahsulotlar, reklama integratsiyasi, cyber-reputatsiya, ranking ballari orqali "ijtimoiy-raqobat kapitali"ni yaratadi[4].

## **Natijalar.**



O'zbekistonda ham kibersport auditoriyasi asosan 16–28 yosh oralig'idagi yoshlar bo'lib, mobil kibersport segmenti (PUBG Mobile, Free Fire, Mobile Legends) ancha kuchli, PC-segment (Dota 2, CS2, Valorant) ham tez o'smoqda. Yoshlar kibersportni qulayligi, do'stlar bilan onlayn o'ynash, past kirish to'sig'i, kreativ kontent yaratish, translyatsiya qilish osonligi, global hamjamiyatga ulanish imkoniyati, tez feedback, raqobat adrenalini, turnirlar ko'lami, gaming-madaniyat memlari, digital-status markerlari (rank, skin, ID-badge, achievement) bilan qiziqarli deb biladi[5].

Biroq kibersportning ommalashuvi bilan birga xavflar ham oshmoqda: uzoq ekran vaqti, uyqu ritmi buzilishi, doimiy notifikatsiya stressi, dopamin-charchoq, kommunikativ toksiklik (toxic chat, flaming, cyberbullying), jismoniy gipodinamiya, posture-muammolari, ko'z charchog'i, bilak-tirsak mikro-travmalari, stressdan keyingi tiklanish protokollarining yetishmasligi, prokrastinatsiya, real hayot muloqotidan uzoqlashish, akademik faoliyat bilan gaming ritmining muvozanatsizligi.

Shu sababli kibersport xavfsizligi an'anaviy sportdagi shlemlar emas, balki raqamli gigiyena, psixofiziologik monitoring, screen-time protokoli, HR va stress monitoringi, blue-light filtr, posture-trening, micro-breaklar, sleep-management, mentor-nazorat, toxic-profilaktika etiketi, jamoaviy psixologik tayyorgarlik, gamingdan keyingi 5 daqiqalik detoks rituali kabi mexanizmlarga tayanadi. Tadqiqot maqsadi yoshlar orasida kibersport mashhurligi determinantlarini aniqlash, kibersportga kirish motivatsiyasi, ishtirok intensivligi, turnirlarda qatnashish, kontent yaratish, ijtimoiy-status markerlari, stress-reaksiya dinamikasi, akademik muvozanat, gaming gigiyenasi, toxic-muloqotga qarshi ko'nikmalar, micro-pauza va tiklanish ritualidan foydalanish madaniyati hamda kibersport kompetensiyalarining rivojlanish darajasini baholashdan iborat bo'ldi[7].

Tadqiqot aralash metodologiyada 120 nafar respondent (pedagogik, IT, iqtisod va boshqa yo'nalish talabalari, 16–26 yosh) ishtirokida o'tkazildi. Instrumentlar sifatida Gamer Motivation Scale, E-Sports Engagement Index,



Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI), Diqqat barqarorligi va reaksiya (ms) testlari, RPE-analogi bo'lgan kognitiv zo'riqish shkalasi, toxic-muloqotga qarshi regulatsiya testi, anonim so'rovnoma, mini-intervyu, turnir statistikasi, kontent-faollik chastotasi, ranking-status tahlili, screen-time loglari, HR-monitoring (max, avg), micro-break checklisti, statistik tahlil (Pearson r, t-test, regressiya, ANOVA) qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, kibersportga kirish motivatsiyasida eng kuchli determinantlar: raqobat adrenalini (87%), do'stlar bilan onlayn muloqot (82%), sovrin va monetizatsiya imkoniyati (74%), shaxsiy brend qurish (63%), skin/achievement/status markerlari (59%), tez feedback va ranking tizimi (71%), global hamjamiyatga ulanish (68%).

Screen-time haftalik o'rtacha 24–38 soat oralig'ida bo'lgan respondentlarda uyqu sifati pasayishi bilan engagement indeksi orasida o'rtacha-yuqori manfiy bog'lanish ( $r \approx -0.62$ ) qayd etildi. Toxic chatga duch kelish chastotasi 64% bo'lsa ham, toxic-profilaktika treningida qatnashgan 18 nafar respondentda emotsional regulatsiya ballari +29% yuqori, flamingga javob impulsivligi -41% past, micro-breakdan foydalanish madaniyati +38% rivojlangan, gamingdan keyingi tiklanish shikoyatlari -26% kamroq kuzatildi. Reaksiya testlarida professional turnirlarda qatnashuvchi 22 nafar respondentda reaksiya vaqti 9–13% tezroq, strategik qaror testlarida 18–24% samaraliroq bo'lgan[6].

### **Muhokama.**

ANOVA tahlili engagement indeksi bilan akademik muvozanat o'rtasidagi farqni ko'rsatdi: gaming ritmini prioritetlash va micro-tiklanish pauzasidan foydalanadigan respondentlar akademik vazifalarni 31% kamroq kechiktiradi. Regressiya tahlili micro-breakdan foydalanish, sleep-management va toxic-profilaktika ballari engagementning “sog'lom sportchi profili” bilan eng kuchli ijobiy prediktorlar ekanini tasdiqladi ( $\beta \approx 0.44$ ,  $p < 0.05$ ). Muhokama shuni ko'rsatadiki, kibersport yoshlar orasida sport-madaniyat transformatsiyasining tabiiy evolyutsiyasi bo'lib, u kompetitiv ehtiyojlar, ijtimoiy kapital, raqamli identiklik, shaxsiy brend, jamoaviy raqobat va e'tirof mexanizmlari orqali mustahkamlanadi.



Yoshlar virtual sportni makon erkinligi, tez feedback, raqobat tizimi, monetizatsiya, hamjamiyat, do'stlar, kontent-yaratish, ranking-markerlar bilan jozibador deb qabul qiladi. Ammo sog'lom sportchi profili uchun "engagement + gigiyena + tiklanish + toxic-profilaktika + akademik muvozanat + micro-pauza" zanjirini erta avtomatlashtirish zarur.

## **Xulosa.**

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kibersportning yoshlar orasida mashhurligi raqobat, muloqot, monetizatsiya, brending, ranking, global hamjamiyat va status-markerlar tizimi orqali belgilanadi. Emotsional, jismoniy va kognitiv xavfsizlik esa raqamli gigiyena, screen-time, sleep-management, posture-trening, HR-monitoring, mentor-feedback, toxic-profilaktika etiketi va tiklanish ritual-texnikalariga tayanadi. Kibersport yoshlar ijtimoiy-madaniy identifikatsiyasi va raqamli muhitga moslashuvining tabiiy natijasi sifatida shakllanib, sport tushunchasini virtual raqobat maydoniga kengaytirdi. Tadqiqot yoshlar kibersportga raqobat adrenalini, jamoaviy identiklik, do'stlar bilan muloqot, monetizatsiya va shaxsiy brend qurish ehtiyojlari orqali kirishini, engagement darajasi esa screen-time gigiyenasi, sleep-management, micro-pauza, posture-trening, mentor-feedback va toxic-muloqot profilaktikasi bilan chambarchas bog'liqligini tasdiqladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Abdullayev, A. (2019). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: Fan.
2. Nishanova, Z. (2019). Rivojlanish va pedagogik psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari jamiyati.
3. Rahimov, M. (2021). Sport fiziologiyasi va adaptatsiya. Toshkent: Ilm-Sport.
4. Karimov, O. (2024). Raqamli muhitda yoshlar sport faolligi. Toshkent: IT-Park ilmiy to'plami.
5. Ahmedova, M. (2024). Talabalarda kibersportga motivatsiya. Toshkent: Sport-Analitika.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.



7. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). О 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.
8. Равшанова, М., Маматова, Г., & Джураев, Ф. (2025). Современные тенденции развития экономического образования в цифровом пространстве. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 392-395.
9. Tellayevich, K. R., & Fozilovna, M. N. (2025). ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA INKLYUZIV YONDASHUVLARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 302-308.
10. Iskandar o'g'li, S. B., & Fozilovna, M. N. (2025). INKLYUZIV TA'LIM SAMARADORLIGINI BAHOLASH MEZONLARI. Modern education and development, 39(4), 327-333.
11. Iskandar o'g'li, S. B., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING O 'QUVCHILARDA TASAVVUR VA MUSTAQIL FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI. Modern education and development, 39(4), 334-339.
12. Tellayevich, K. R. (2025). O'ZBEKISTONDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING RIVOJLANISHINI EKONOMETRIK TAHLIL QILISH. Modern education and development, 39(4), 290-295.
13. Tellayevich, K. R., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). TA'LIM JARAYONIDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 296-301.
14. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH KOLLEKTORLARIDA ISSIQLIK AKKUMULYATORLARI UCHUN ARZON MAHALLIY MATERIALLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI BAHOLASH. Modern education and development, 39(4), 352-357.



15. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH ISSIQLIK QURILMALARIDA MAHALLIY FAZA O 'ZGARUVCHAN MATERIALLARNING TEPLOFIZIK PARAMETRLARINI TADQIQ ETISH. Modern education and development, 39(4), 246-251.