

**KIBERSPORT VA JISMONIY MADANIYAT INTEGRATSIYASI:
KIBERSPORTNING VIRTUAL MUHITDAGI O'RNI**

Jo'rayeva Shaxlo Baxtiyor qizi,

University of Business and Science "Ijtimoiy gumanitarfanlar" kafedrası o'qituvchisi
Farg'ona davlat universiteti mustaqil tadqiqotchi
jorayevashaxlo23@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kibersport va jismoniy madaniyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik hamda ularning integratsiyasi masalalari tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida kibersport nafaqat ko'ngilochar faoliyat, balki yangi sport turi sifatida shakllanib, yoshlar hayotida muhim o'rin egallamoqda. Tadqiqotda kibersportning virtual muhitdagi o'rni, uning jismoniy faollikka ta'siri, psixofiziologik xususiyatlari hamda sport faoliyatiga integratsiyalashuv imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, kibersport orqali diqqat, tezkor fikrlash, koordinatsiya va reflekslarni rivojlantirish masalalari ko'rib chiqiladi. Maqolada jismoniy madaniyat tizimida kibersportdan samarali foydalanish yo'llari ham asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: kibersport, jismoniy madaniyat, integratsiya, virtual muhit, raqamli texnologiyalar, sport faoliyati, psixofiziologiya, koordinatsiya, refleks, yoshlar, innovatsiya.

Аннотация. В данной статье анализируется взаимосвязь между киберспортом и физической культурой, а также их интеграция. В условиях современного цифрового общества киберспорт возник не только как развлекательная деятельность, но и как новый вид спорта, занимающий важное место в жизни молодежи. В исследовании освещается роль киберспорта в виртуальной среде, его влияние на физическую активность, психофизиологические характеристики и возможности интеграции в спортивную деятельность. Также рассматривается развитие внимания, быстрого мышления, координации и рефлексов посредством киберспорта. В статье также обосновываются способы эффективного использования киберспорта в системе физической культуры.

Ключевые слова: киберспорт, физическая культура, интеграция, виртуальная среда, цифровые технологии, спортивные мероприятия, психофизиология, координация, рефлекс, молодежь, инновации.

Abstract. This article analyzes the relationship between cybersports and physical culture and their integration. In the conditions of a modern digital society, cybersports have emerged not only as an entertainment activity, but also as a new sport, occupying an important place in the lives of young people. The study highlights the role of cybersports in the virtual environment, its impact on physical activity, psychophysiological characteristics, and the possibilities of integration into sports activities. It also examines the development of attention, quick thinking, coordination, and reflexes through cybersports. The article also substantiates ways to effectively use cybersports in the system of physical culture.

Keywords: cybersports, physical culture, integration, virtual environment, digital technologies, sports activities, psychophysiology, coordination, reflex, youth, innovation.

Kirish. Jismoniy madaniyat muayyan tizimga asoslangandagina oldindan belgilangan natijalarga erishish imkonini beradi. "Jismoniy madaniyat tizimi deganda, eng avvalo, jismoniy tarbiyaning tamoyillari, vositalari, usullari hamda uni tashkil etish shakllarining o'zaro uyg'un majmuasi tushuniladi. Mazkur majmua jamiyat a'zolarini har tomonlama uyg'un va barkamol rivojlantirishga qaratilgan maqsad va vazifalarga

mos keladi”. Shuningdek, Vatan himoyasi masalasi ham jamiyatimizda yo‘lga qo‘yilgan jismoniy madaniyat jarayoniga muayyan talablarni qo‘yadi. Ushbu talablarning bajarilishi natijasida jismoniy madaniyat tizimining obyektiv jihatlari va amaliy ahamiyati namoyon bo‘ladi. Mamlakatimiz aholisi orasida jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqoriligi hamda jismoniy sifatlarning yetarlicha rivojlanganligi esa ularning Vatan mudofaasiga tayyor ekanligining muhim ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qilishi zarur. Bu holat jismoniy madaniyat tizimining muhim qonuniyatlaridan biri hisoblanadi. Belgilangan maqsadlar va mavjud sharoitlardan kelib chiqib, ushbu jarayonni amalga oshirishda shug‘ullanuvchilarning yoshi, sog‘liq holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda kasbiy faoliyati inobatga olinadi va shunga muvofiq jismoniy madaniyat sohasida aniq vazifalar hal etiladi. Jismoniy madaniyat tizimi oldiga bir qator umumiy vazifalar qo‘yilgan bo‘lib, ular quyidagilardan iborat:

a) inson organizmining tuzilishi va funksiyalarini uyg‘un rivojlantirish, jismoniy imkoniyatlarni har tomonlama takomillashtirish, sog‘liqni mustahkamlash hamda aholining uzoq va sarmazmun umr kechirishini ta‘minlashga yo‘naltirish;

b) hayot uchun zarur bo‘lgan harakat malaka va ko‘nikmalarini, kundalik hayotda qo‘l keladigan jismoniy madaniyatga oid maxsus bilim va tushunchalarni shakllantirish;

v) shaxsning har tomonlama kamol topishi uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirib, ularni yuqori madaniy darajaga ko‘tarish. [3]

Muhokama va natijalar. Jismoniy madaniyat tizimi – bu jamiyatda insonlarning jismoniy rivojlanishini ta‘minlash, sog‘ligini mustahkamlash va ularning har tomonlama barkamol shaxs bo‘lib shakllanishiga xizmat qiluvchi o‘zaro bog‘liq tamoyillar, vositalar, usullar hamda tashkiliy shakllar majmuasidir. Mazkur tizim “jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, inson salomatligi, jismoniy tayyorgarligi hamda faol hayot tarzini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo‘ladi. Jismoniy madaniyat tizimi avvalo aniq maqsad va vazifalarga asoslanadi”. Uning bosh maqsadi inson organizmini sog‘lom va baquvvat holda rivojlantirish, jismoniy sifatlarni takomillashtirish hamda shaxsning ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga zamin yaratishdan iboratdir. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat tizimi insonlarda chidamlilik, kuch, epchillik, tezkorlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur tizimning muhim tarkibiy qismlaridan biri uning tamoyillari hisoblanadi. Jismoniy madaniyat tamoyillari ushbu jarayonning ilmiy asosda, izchillik va tizimlilik asosida tashkil etilishini ta‘minlaydi. Bunga uzluksizlik, izchillik, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganlik kabi prinsiplar kiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, harakatli o‘yinlar, tabiiy omillar va

gigiyenik talablar jismoniy madaniyat tizimining asosiy vositalari sifatida xizmat qiladi. Jismoniy madaniyat tizimida mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish uchun turli metod va usullar qo‘llaniladi. Ular orqali jismoniy mashqlarni o‘rgatish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat maktablarda, oliy ta‘lim muassasalarida, sport tashkilotlarida hamda ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarida turli tashkiliy shakllarda amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat tizimi nafaqat shaxsning jismoniy barkamolligini ta‘minlaydi, balki jamiyatning umumiy salomatligi va mehnat salohiyatini oshirishga ham xizmat qiladi. Jismoniy madaniyat tizimiga kibersportni integratsiya qilish zamonaviy jamiyatda sport va texnologiya o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarning kuchayib borayotganini ko‘rsatuvchi muhim jarayonlardan biridir. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida kibersport nafaqat ko‘ngilochar faoliyat turi, balki yoshlar madaniyati, ta‘lim va sport tizimlari bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan yangi ijtimoiy hodisa sifatida shakllandi. Jismoniy madaniyat tizimida kibersportni ilmiy asosda o‘rganish va uni integratsiyalash masalasi dolzarb nazariy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. [9]

Jismoniy madaniyat tizimi, odatda, inson organizmining jismoniy rivojlanishini ta‘minlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tamoyillar, vositalar va metodlar majmuasini o‘z ichiga oladi. Kibersport esa raqamli texnologiyalar asosida tashkil etiladigan musobaqaviy faoliyat bo‘lib, unda ishtirokchilar kompyuter yoki konsol o‘yinlari orqali o‘zaro raqobatlashadi. Bir qarashda kibersport jismoniy harakat bilan bevosita bog‘liq emasdek ko‘rinsa-da, uning tarkibida psixomotor koordinatsiya, tezkor reaksiya, diqqatni jamlash, strategik fikrlash va aqliy chidamlilik kabi ko‘plab omillar mavjud. Aynan shu jihatlar kibersportni jismoniy madaniyat tizimi bilan nazariy jihatdan bog‘lash imkonini beradi. [7,8]

Kibersportni jismoniy madaniyat tizimiga integratsiya qilishning nazariy asoslaridan biri inson faoliyatining kompleks rivojlanishi g‘oyasidir. Zamonaviy sport nazariyasida inson salomatligi faqat jismoniy kuch bilan emas, balki aqliy va psixologik tayyorgarlik bilan ham chambarchas bog‘liq ekanligi ko‘p bora ta‘kidlanadi. Kibersport jarayonidagi muvaffaqiyat sportchining refleksi, diqqatining barqarorligi, qaror qabul qilishining tezligi hamda ko‘rish-motor koordinatsiyasi yuqori darajasiga bog‘liqdir. Bu sifatlar an‘anaviy sport turlarida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Kibersportni jismoniy madaniyat tizimining yangi tarkibiy elementi sifatida ko‘rib chiqishga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ikkinchi nazariy asos – raqamli madaniyat va jismoniy madaniyatning o‘zaro uyg‘unlashuvi konsepsiyasidir. XXI asrda inson faoliyatining katta qismi raqamli muhit

bilan bog‘liq bo‘lib, yosh avlodning axborot texnologiyalariga qiziqishi yuqori bo‘lganligi sababli sport tizimi ham bu jarayonlardan chetda qolmasdan o‘zaro uyg‘unlashuvni taqozo etadi. Kibersportni jismoniy madaniyat tizimiga kiritish orqali yoshlarni sport faoliyatiga jalb qilish, ularning qiziqishlari va zamonaviy madaniy ehtiyojlarini hisobga olishdir. Bu o‘z navbatida sportning ommaviyligini oshishiga va jismoniy madaniyatning yangi shakllarini rivojlantirishga xizmat qiladi. [1,2]

Uchinchi nazariy asos – integrativ ta’lim va sog‘lom turmush tarzi konsepsiyasidir. Kibersport jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlashtirilgan holda tashkil etilganda samarali natija beradi. Kibersport bilan shug‘ullanuvchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, ko‘z va asab tizimini mustahkamlovchi mashqlar hamda sog‘lom turmush tarziga oid gigiyenik qoidalar muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv kibersportni passiv faoliyatdan faol sog‘lomlashtiruvchi jarayonga aylantirish imkonini yaratadi. Bundan tashqari, kibersportni jismoniy madaniyat tizimiga integratsiya qilish ijtimoiy-falsafiy nuqtai nazardan ham muhimdir. U yoshlar o‘rtasida raqobat madaniyatini, jamoaviylikni, strategik fikrlashni va intellektual faollikni rivojlantiradi. Kibersport musobaqalari orqali xalqaro hamkorlik, madaniyatlararo muloqot va global sport hamjamiyatining shakllanishi ham kuzatiladi. Kibersportni jismoniy madaniyat tizimiga integratsiya qilishning nazariy asoslari inson faoliyatining kompleks rivojlanishi, raqamli madaniyatning kengayishi va zamonaviy sport konsepsiyalarining yangilanishi bilan bog‘liqdir. Mazkur integratsiya jismoniy madaniyatning an’anaviy shakllarini boyitib, yosh avlodning qiziqishlariga mos keladigan yangi sport yo‘nalishlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Natijada jismoniy madaniyat tizimi zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashgan holda yanada rivojlanadi va jamiyatning sog‘lom, intellektual salohiyatga ega avlodini tarbiyalashga munosib hissa qo‘shadi. [3,4,5]

Sport faoliyati tarixan insonning jismoniy salomatligini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan faoliyat turi sifatida shakllangan. An’anaviy sport modeli asosan jismoniy harakat, musobaqa jarayoni va real maydonda amalga oshiriladigan mashg‘ulotlarga tayanib kelgan. Biroq XXI asrda raqamli texnologiyalar, internet infratuzilmasi va virtual muhitlarning keng rivojlanishi sport faoliyatining mazmuni va shakllarida sezilarli transformatsiyani yuzaga keltirdi. “Sport faoliyati faqat jismoniy faollik bilan cheklanib qolmay, balki virtual va gibrid shakllarni ham o‘z ichiga olgan yangi modelga o‘tdi. Sport faoliyatining transformatsiyasi avvalo texnologik taraqqiyot bilan bevosita bog‘liqdir. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, sun’iy intellekt, sensor qurilmalar, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) tizimlarining rivojlanishi sport mashg‘ulotlari va musobaqalarini yangi bosqichga olib chiqdi”. Aqlli soatlar, fitness-trekerlar va mobil ilovalar yordamida sportchilarning jismoniy faolligi, yurak urish

tezligi, energiya sarfi va boshqa ko‘rsatkichlari real vaqt rejimida nazorat qilinishi ta’minladi. [5]

Xulosa. Virtual sportning paydo bo‘lishi sport faoliyatidagi transformatsiyaning eng muhim ko‘rinishlaridan biridir. Kibersport yoki elektron sport (e-sport) zamonaviy sport madaniyatining yangi fenomeni sifatida shakllanib, millionlab yoshlarni o‘ziga jalb qilib ulgurdi. E-sportda sportchilar real jismoniy harakatdan ko‘ra strategik fikrlash, tezkor qaror qabul qilish, koordinatsiya va psixologik barqarorlik kabi ko‘nikmalarni namoyon etadilar. Sport tushunchasining mazmunini kengaytirib, uni faqat jismoniy faoliyat doirasidan chiqarib, intellektual va raqamli faoliyat elementlari bilan boyishiga olib keldi. Sport faoliyatining gibridd modelini esa an’anaviy sport va virtual texnologiyalarning integratsiyasi natijasidir. “Gibridd sport modeli jismoniy mashqlar bilan bir qatorda raqamli monitoring, virtual trening va onlayn musobaqalarni ham o‘z ichiga oladi. Velotrenajyorlar yordamida tashkil etiladigan virtual velopoygalar yoki yugurish platformalari orqali turli mamlakat sportchilari bir vaqtning o‘zida masofadan turib bahslashish imkonini beradi”. Bu esa sport faoliyatining geografik va ijtimoiy chegaralarini kengaytiradi. Gibridd model sport ta’limi va tayyorgarlik tizimiga ham yangi imkoniyatlar eshigini ochib berdi. “Virtual simulyatorlar orqali sportchilar murakkab harakatlarni xavfsiz muhitda mashq qilish imkoniyatlari kengaydi. Futbol, tennis yoki avtomobil sportida virtual simulyatsiya texnologiyalari sportchilarning taktika va strategiyalarini rivojlantirishga yordam beradi”. Bunday yondashuv sport tayyorgarligini yanada samarali va tizimli tashkil etishga xizmat qiladi. Sport faoliyatining virtual-gibridd modelga o‘tishi ijtimoiy-madaniy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Bir tomondan, bu jarayon sportning ommaviylashuviga, internet orqali o‘tkaziladigan turnirlar, onlayn fitnes dasturlari, virtual sport platformalari ko‘plab insonlarni sport faoliyatiga jalb etishga xizmat qiladi. Ayniqsa, COVID-19 pandemiya davrida masofaviy sport mashg‘ulotlari va onlayn musobaqalar keng tarqalib, sportning yangi shakllarini rivojlantirdi. Ikkinchi tomondan, virtual sportning rivojlanishi ayrim muammolarni ham yuzaga keltiradi. Jumladan, jismoniy faollikning kamayishi, ko‘z va asab tizimiga ortiqcha yuklama tushishi, shuningdek, raqamli qaramlik kabi muammolarni ham keltirib chiqaradi. Shuning uchun zamonaviy sport tizimida virtual va jismoniy faollik o‘rtasidagi muvozanatni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi. [7,8,9]

Sport faoliyatining jismoniy faollikdan virtual-gibridd modelga o‘tishi zamonaviy sivilizatsiyaning raqamli transformatsiyasi bilan bog‘liq murakkab ijtimoiy-madaniy jarayondir. Bu jarayon sportning mazmunini kengaytirib, uni texnologik innovatsiyalar bilan boyitib, kelajakda sport faoliyati an’anaviy jismoniy mashqlar, virtual muhit va sun’iy intellekt texnologiyalarining uyg‘unlashuvi asosida yanada rivojlanadi. Natijada

sport inson salomatligi, ijtimoiy integratsiya va raqamli madaniyatni rivojlantirishning muhim omillaridan biri sifatida yangi bosqichga ko‘tariladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sport hamda raqamli texnologiyalarni rivojlantirishga oid qarorlari. – Toshkent, 2019–2023.
2. Ашмарин Б.А. *Теория и методика физического воспитания*. – Москва: Просвещение, 2009.
3. Coakley J. *Sports in Society: Issues and Controversies*. – New York: McGraw-Hill, 2015.
4. Hamari J., Sjöblom M. What is eSports and why do people watch it? // *Internet Research*, 2017.
5. Jenny S.E., Manning R.D., Keiper M.C., Olrich T.W. Virtual(ly) Athletes: Where eSports Fit Within the Definition of “Sport” // *Quest*, 2017.
6. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Sport, 2008.
7. Pedraza-Ramirez I., Musculus L., Raab M., Laborde S. eSports: A New Era for the Sports Industry and a New Impulse for the Research in Sports // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020.
8. Wagner M.G. On the Scientific Relevance of eSports // *Proceedings of the International Conference on Internet Computing*, 2006.
9. Witkowski E. On the Digital Playing Field: How We “Do Sport” With Networked Computer Games // *Games and Culture*, 2012.
10. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi materiallari. – Toshkent, 2020–2024.
11. www.esportsinsider.com
12. www.olympic.uz
13. www.uzsport.uz