

## КИБЕРСПОРТ

**Кизино Р.Я.**, научный руководитель **Шеверновский В.В.**

Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Студенческий киберспорт – это сложное и разнообразное явление, и в разных регионах он представлен по-разному. Так, киберспортивные объединения в различных учебных заведениях США функционируют независимо друг от друга, их работой управляют сами студенты. Так же в большинстве учебных заведений такие клубы признаны официальными студенческими организациями, в то время как в Беларуси киберспорт до недавнего времени не получал такого широкого развития – отечественная киберспортивная база достаточно молодая, еще до конца не сформированная. Однако популярность киберспорта увеличивается экспоненциально: все большее количество студентов начинает интересоваться этой сферой деятельности, принимать в ней участие. Многие студенты, которые раньше играли просто ради развлечения или же для того, чтобы отдохнуть и расслабиться, теперь видят перед собой возможность попытаться добиться успеха в чем-то, что они любят.

В статье рассмотрены становление и развитие киберспорта, его влияние на физическое и ментальное здоровье человека, а так же его перспективы в том, чтобы считаться полноценным видом спорта на равных с другими спортивными дисциплинами.

**Материал и методы исследования.** Объектами исследования были студенты 1–5 курса ВГАВМ и люди от 16 до 35 лет, опрошенные на различных серверах в социальной сети Discord в количестве 100 человек. Методы исследования – опрос, опрос посредством анкетирования.

**Результаты исследований.** В результате исследования было выявлено, что заинтересованность в киберспорте среди людей до 20 лет (26 человек) составляет 14 человек, людей от 20 до 30 лет (67 человек) – 42 человека, людей от 30 лет (7 человек) – 3 человека. В основном люди заинтересованы в киберспорте просто как в виде досуга, и только 9 человек сами желают заняться киберспортом. Люди, принявшие участие в опросе, из факторов, по которым они составляли своё отношение к киберспорту, чаще выбирали личное любопытство (48 человек) и только 11 людей выбирали какие-либо внешние причины. На вопрос “Считают ли они киберспорт полноценной спортивной дисциплиной?” многие опрошенные (55 человек) ответили утвердительно, но немногие знают, что занятие киберспортом стимулирует умственную деятельность и повышает работоспособность (30%). Несмотря на малую заинтересованность в серьёзной киберспортивной активности, большинство студентов предпочитают соревновательные компьютерные игры в качестве средства снятия стресса и простого проведения досуга. Тем не менее, несмотря на кажущуюся простоту игр, для успешного выступления на локальных и международных аренах, как и в обычном спорте, профессиональные игроки ежедневно проводят многочасовые тренировки, нагрузку, вред и пользу от которых сложно оценить в рамках традиционных видов спорта. Для выявления общественного мнения о киберспорте, во время исследования был проведен опрос, в котором приняло участие 88 респондентов возрастом от 18 до 25 лет. Участникам предлагалось отметить преимущества и недостатки киберспорта. В качестве основных плюсов были выделены повышение скорости реакции и развитие аналитического и стратегического мышления, в то время как самыми явными недостатками респонденты посчитали низкую физическую активность игроков и негативное воздействие на зрение. В качестве меры по сокращению негативного влияния низкой физической активности и улучшения показателей киберспортсменов (как ЧСС, так и качества тренировок), были отобраны две группы киберспортсменов РЭУ им. Плеханова. Обе группы

состояли из трех испытуемых, каждому из которых был присвоен собственный номер (рис. 1, 2). Группа 1 жила по своему обычному, привычному режиму, в то время как Группа 2 соблюдала установленные авторами и измеряемые браслетами OneTrack рекомендации, включавшие в себя:

- Минимальное количество шагов в день – 10000
- Потребление воды – 2 литра
- Максимальное потребление калорий – 2300

Несмотря на возможные погрешности в измерениях, стрессовую составляющую и общее состояние организма испытуемых в дни тренировок, нельзя отрицать улучшение показателей по Группе 2 относительно не только себя, но и Группы 1. Кроме того, опрос испытуемых второй группы так же подтвердил изменение общего состояния организма в лучшую сторону, и появление активности у всех киберспортсменов без исключения. Очевидно, что даже в краткосрочном периоде (14 дней) при соблюдении нестрогих рекомендаций и постоянном мониторинге своей активности, у киберспортсменов повышается тонус организма, появляется прилив энергии и улучшается ЧСС. В долгосрочном периоде, по мнению авторов, эффект от скорректированного режима жизни не только сохранится, но и приумножится.

**Вывод.** Компьютерные игры имеют значительные преимущества: они не только развлекают, но и развивают когнитивные навыки и творческое мышление, обучают и способствуют социальной коммуникации, а также снятию стресса. Однако важно помнить о мере и здоровом балансе, чтобы игры не замещали другие важные аспекты жизни — физическую активность, реальное социальное взаимодействие и академические достижения.

Игры следует использовать в качестве инструмента для развития и способа развлечения с соблюдением адекватного времени, возрастных ограничений и здравого смысла.

Опираясь на результаты исследования, иностранную и отечественную литературу, можно сделать ряд рекомендаций как тем, кто уже занимается киберспортом, так и тем, кто только собирается стать киберспортсменом. Рекомендации условно стоит разделить на четыре группы: пищевые, физические, общеукрепляющие и определяющие здоровые условия работы.

Питание киберспортсмена, как и питание любого человека, должно быть сбалансировано, подобрано с учетом уровня физической активности и потребностей организма [2].

Также, по мнению некоторых киберспортсменов, во время соревнований стоит получать увеличенное количество углеводов, для стимуляции работы мозга.

Физическая активность для киберспортсмена не менее важна, чем многочасовые тренировки за компьютером. Как было описано выше, увеличенная активность, тонус, выработка эндорфинов и их положительное влияние на настроение, внимательность, и прочие характеристики, не только поправляет здоровье, но и помогает достичь лучших результатов в киберспортивной карьере. Также физическая активность позволяет избежать гиподинамию, одну из главных опасностей для киберспортсмена. Под общеукрепляющими рекомендациями следует понимать комплексы упражнений для расслабления глаз, их тренировки, а также тренировки кистей рук. Данные рекомендации объясняются продолжительными и тем вредным для глаз сессиями для глаз, а также постоянной нагрузкой на кисти рук, приводящей к различным травмам и «туннельному синдрому» [3].

Рекомендации, определяющие здоровые условия работы киберспортсмена, не менее важны, нежели вышеперечисленные. Под ними подразумевается грамотная организация рабочего пространства, приобретение правильного кресла, мыши, клавиатуры и монитора. Кроме общих рекомендаций по расстоянию от монитора, высоте стула, его спинки, столешницы и прочих показателей, спортивный инвентарь должен быть подобран с учётом потребностей игрока, для обеспечения удобства и комфорта. Следует отметить, что существуют профессиональные кресла, клавиатуры и мыши, которые отвечают

рекомендациям врачей и обеспечивают высокое качество тренировок. Как и любой спорт он является травмоопасным, и для поддержания правильной работы организма необходимо соблюдать правильный режим дня и тренировок, а также различные рекомендации. В первую очередь, при этом стоит следить за опорно– двигательным аппаратом, зрением и состоянием костей рук. В целом, киберспорт не только развивает умственную и узконаправленную деятельность, но и реакцию, а также коммуникативные навыки работы в команде. К тому же индустрия киберспорта постоянно растет, а это значит, что в будущем все больше людей будут идти в этом направлении.

Несмотря на то, что киберспорт, как спортивная дисциплина, не всегда оказывает непосредственного влияния на физическое здоровье, он может оказывать непосредственное влияние на решение человека заняться оздоровительной практикой. В то же время, с развитием технологий виртуальной реальности и различного рода “симуляторов”, у индустрии компьютерных игр появляется реальный потенциал в сфере физического оздоровления людей наряду с предоставляемыми развлечениями.

Подводя итог, хочется сказать, что компьютерные игры производят настоящий захват современной сферы развлечений. Многогранность и подвижность индустрии позволяет продавать свой продукт как вид искусства и даже как спортивную дисциплину.

### ***Литература.***

1. Яськов, И.О. *Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации [Текст] : экспертно-аналитический доклад / И. О. Яськов (рук. авт. кол.), Д. В. Пашкова, Н. А. Зарипов [и др.] ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. — 64 с.*

УДК 619:614.48

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Косенков А.Ю.**, научный руководитель **Дударева И.М.**

УО «Витебская ордена «Знак почёта» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В статье рассматривается вопрос об оптимизации физического состояния человека, восстановление сил, организацию активного досуга и повышении устойчивости организма к воздействию факторов окружающей среды и различных заболеваний посредством физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студент, здоровье, функции.

В 2023 г. люди дошли до достаточно высокого уровня развития технологий. И сейчас у каждого человека есть телефон, стиральная машина, посудомойка и многое другое. Больше не нужно прилагать много физических усилий, чтобы обеспечить себе быт: стирать вручную, выращивать овощи, носить воду в ведрах и т. д. Одна из проблем нашего времени это то, что мы слишком много сидим и слишком мало двигаемся. Просто попросту ушла надобность вести активным образ жизни, большое количество людей ведут сидячий образ жизни. А это влечет за собой множество негативных последствий. Как например: снижение иммунитета, ухудшение психологического состояния, появление различного рода болезней и другое.

Именно поэтому важно воспитывать в человеке физическую культуру с раннего возраста. Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни,