

раннее и широкое применение всего комплекса реабилитационных мероприятий на всех этапах. Во время реабилитации требуется решать не только физические аспекты случившихся повреждений, но и не забывать уделять внимание психологическим последствиям после травм. Начинать восстановление нужно в ближайшее возможное время после ее получения.

Литература.

1. Мухин, В. М. Физическая реабилитация/ В. М. Мухин. – Киев, Олимпийская литература. – 2000 г.– 256 с.

2.Стариков, С. М. Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями/ С. М. Стариков, Б. А. Поляев, Д. Д. Болотов // Монография РМАПО - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Красная звезда, 2012. 154с., ил.

3. Бочавер, К. А. В. Психология спортивной травмы и реабилитации/ К, А. Бочавер А. В. Десятникова., // Практическое руководство. – 2024. – 287с.

УДК 796.08

КИБЕРСПОРТ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мокров Д.А., Семенник Т.В., Колошкина В.А.

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

В статье рассматривается влияние киберспорта на физическое состояние человека. Анализируются положительные и отрицательные стороны данного явления с точки зрения физической культуры. Отмечается, что киберспорт способствует развитию когнитивных способностей, однако при отсутствии двигательной активности может приводить к ухудшению здоровья. Делается вывод о необходимости соблюдения баланса между киберспортом и физическими упражнениями.
Ключевые слова: киберспорт, физическая культура, здоровье, гиподинамия, активность.

CYBERSPORTS: PLEASURES AND DISADVANTAGES FROM THE PERSPECTIVE OF PHYSICAL CULTURE

Mokrov D.A., Semennik T.V., Koloshkina V.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

The article discusses the impact of cybersport on the physical condition of a person. The positive and negative aspects of this phenomenon are analyzed from the perspective of physical culture. It is noted that e-sports contribute to

*the development of cognitive abilities, but in the absence of physical activity, they can lead to health problems. The article concludes that it is necessary to maintain a balance between e-sports and physical exercise. **Keywords:** e-sports, physical culture, health, hypodynamia, and activity.*

Введение. Киберспорт в последние годы превратился из формы досуга в масштабное социальное и культурное явление, охватывающее миллионы людей по всему миру. Он активно развивается как профессиональная сфера деятельности, включающая соревнования международного уровня, систему подготовки игроков и значительные финансовые вложения. Современные технологии способствуют популяризации киберспорта, делая его доступным для широких слоев населения, особенно молодежи.

Вместе с тем, стремительный рост популярности киберспорта вызывает ряд вопросов, связанных с его влиянием на здоровье человека. В отличие от традиционных видов спорта, киберспорт характеризуется минимальной двигательной активностью и длительным пребыванием в статическом положении. Это создает противоречие с основными принципами физической культуры, направленными на гармоничное развитие организма, укрепление здоровья и повышение физической активности.

Особую актуальность приобретает проблема оценки киберспорта с точки зрения физической культуры и здорового образа жизни. С одной стороны, он способствует развитию когнитивных функций, таких как внимание, память и скорость реакции. С другой стороны, существует риск формирования гиподинамии, ухудшения физического состояния и развития хронических заболеваний.

Целью данной работы является анализ положительных и отрицательных аспектов киберспорта с позиции физической культуры, а также выявление условий, при которых возможно минимизировать его негативное влияние на здоровье человека [1-3].

Материалы и методы исследований. В процессе выполнения работы были использованы теоретические методы исследования, включающие анализ, синтез, сравнение и обобщение научной информации по рассматриваемой теме. Основу исследования составили научные публикации отечественных и зарубежных авторов, посвященные вопросам влияния киберспорта и малоподвижного образа жизни на здоровье человека.

Были изучены данные о физиологических и психологических особенностях деятельности киберспортсменов, а также результаты исследований, касающихся последствий длительной работы за компьютером. Особое внимание уделялось вопросам гиподинамии, нарушения осанки, зрительного напряжения и изменения режима сна.

Дополнительно проводился сравнительный анализ киберспорта и традиционных видов спорта с точки зрения уровня физической нагрузки и

воздействия на организм. Рассматривались рекомендации специалистов в области физической культуры и медицины по организации двигательной активности при сидячем образе жизни. Метод обобщения позволил систематизировать полученные данные и сформулировать выводы о характере влияния киберспорта на физическое состояние человека.

Результаты исследований. В ходе исследования было установлено, что киберспорт оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на организм человека. К положительным аспектам относится развитие когнитивных способностей. Участие в киберспортивных играх способствует улучшению скорости реакции, концентрации внимания, логического мышления и способности к принятию решений в условиях ограниченного времени. Игроки учатся анализировать большие объемы информации, быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации и эффективно взаимодействовать в команде. Кроме того, киберспорт может способствовать развитию стрессоустойчивости и навыков самоконтроля.

Однако выявлены и существенные отрицательные последствия. Основной проблемой является низкий уровень физической активности. Длительное пребывание в сидячем положении приводит к развитию гиподинамии, что негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Часто наблюдаются нарушения осанки, боли в спине и шее, а также снижение общей физической выносливости.

Кроме того, значительное влияние оказывается на зрительный аппарат: длительная работа за экраном вызывает усталость глаз, сухость и снижение остроты зрения. Также отмечаются нарушения режима сна, связанные с продолжительными игровыми сессиями, особенно в ночное время, что может приводить к хронической усталости и снижению работоспособности.

С точки зрения физической культуры, полученные результаты свидетельствуют о необходимости компенсации недостатка двигательной активности. Включение регулярных физических упражнений, соблюдение режима дня и организация перерывов в процессе игровой деятельности являются важными условиями сохранения здоровья.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о двойственном характере влияния киберспорта на человека. С одной стороны, он способствует развитию интеллектуальных и когнитивных способностей, формирует навыки быстрого принятия решений и командного взаимодействия. С другой стороны, недостаток физической активности и длительное пребывание за компьютером могут оказывать негативное воздействие на физическое здоровье.

Основной проблемой является несоответствие между уровнем умственной нагрузки и недостаточной двигательной активностью, что противоречит принципам физической культуры. Это может приводить к развитию гиподинамии, ухудшению функционального состояния организма и снижению качества жизни.

Для минимизации негативных последствий необходимо соблюдать баланс между киберспортивной деятельностью и физической активностью. Рекомендуются включать в повседневный режим регулярные физические упражнения, делать перерывы во время игры, следить за осанкой и условиями рабочего места, а также соблюдать режим сна и отдыха.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой оптимальных программ физической подготовки для киберспортсменов, а также с более глубоким изучением влияния киберспорта на различные системы организма.

Литература.

1. Никитюк, Д. Б. Некоторые особенности питания и физической активности игроков, выступающих в киберспорте / Д. Б. Никитюк, И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева // Спортивная медицина : наука и практика. – Москва, 2021

2. Малев, С. А. Киберспорт и его влияние на здоровье человека / С. А. Малев // Молодой исследователь : вызовы и перспективы : Сборник статей по материалам CDXII международной научно-практической конференции – Москва, 2025.

3. Антонов, А. Г. Исследование состава тела и метаболических трат у сборной Москвы по киберспорту / А. Г. Антонов, П. Д. Рыбакова, В. Д. Выборнов // Медицинский алфавит. – Москва, 2022.

УДК 796.041

ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мурашко К.А., Недосеков Ю.В.

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

*В статье рассматривается, что гимнастика представляет собой универсальное средство физического воспитания, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний. В статье рассматриваются физиологические механизмы воздействия гимнастических упражнений на различные системы организма, анализируется их роль в формировании устойчивой адаптации к физическим нагрузкам, улучшении психоэмоционального состояния и повышении качества жизни. Особое внимание уделено доступности гимнастики как формы активности для людей разных возрастных групп и уровня физической подготовки. **Ключевые слова:** гимнастика, здоровье, физическая активность, профилактика заболеваний, адаптация, работоспособность.*