

УДК 615.89

*Биккузин С.А.
студент 3 курса
СФ УУНиТ*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и
технологий*

Шамсутдинов Ш.А

Доцент, кандидат педагогических наук

Уфимский университет науки и технологий

ВЛИЯНИЕ КИБЕРСПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ

Аннотация:

В статье рассмотрены положительное и отрицательное влияние киберспорта на здоровье. Изучены основные причины ухудшения самочувствия, приведены методики улучшения физического состояния в домашних условиях. Описываются методы профилактики и укрепления мышц спины.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика, киберспорт, нарушения осанки, улучшение реакции.

*Bikkuzin S.A.
student of SF UUNiT*

Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology

Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.

Associate Professor

Ufa University of Science and Technology

ESPORTS IMPACT ON HEALTH

Annotation:

The article discusses the positive and negative effects of esports on health. The main causes of the deterioration of well-being are studied, methods for

improving physical condition at home are given. Methods of prevention and strengthening of back muscles are described.

Keywords: physical education, prevention, esports, posture disorders, reaction improvement.

Киберспорт это современная форма спорта, которая стала набирать популярность среди молодежи. Возможно, некоторые люди могут считать киберспорт несерьезной забавой, но это далеко не так. Киберспорт не только увлекателен, но и полезен для здоровья. Одним из основных преимуществ киберспорта является развитие мышечной силы и выносливости. Казалось бы, что игра на компьютере не может быть сравнима с тренировками на спортивной площадке, но это не так. Киберспортсмены проводят за компьютером много часов, что требует хорошей физической формы. Игры требуют быстрых и точных движений, что в свою очередь улучшает координацию и реакцию. Некоторые игры также требуют выносливости и силы, например, игры в жанре стратегии, в которых нужно проводить длительные сражения, решать задачи и строить защиту. Кроме того, киберспорт требует от игроков высокой концентрации в течение продолжительного времени. Это улучшает работу головного мозга, способствует развитию логического мышления и укреплению памяти. Игры в киберспорте часто требуют от игроков быстрого и точного реагирования на изменяющуюся ситуацию в игре. Как только что-то происходит, игрок должен быстро отреагировать, принять правильное решение и выполнить соответствующие действия. В таких условиях реакция и скорость мышления становятся критически важными.

Киберспорт может также помочь улучшить память и способность к логическому мышлению. Игры в киберспорте часто содержат сложные задачи и головоломки, которые требуют от игроков способности к решению сложных логических задач. Игроки также должны быть способны запоминать информацию, чтобы правильно использовать ее. Но, конечно же, данный вид спорта может иметь и негативные психологические

последствия, особенно если игроки не уделяют достаточно внимания своему физическому и психологическому здоровью. Поэтому важно для игроков находить баланс между игрой и другими аспектами жизни. Как и любая другая деятельность, киберспорт может стать причиной стресса и негативных психологических последствий, особенно при интенсивных тренировках и соревнованиях. Игроки часто сталкиваются с высокими ожиданиями, конкуренцией, перегрузкой и критикой со стороны окружающих. Однако, соблюдение правил эргономики может значительно снизить риск возникновения проблем со здоровьем.

- Поддерживайте правильную осанку. Правильная осанка – это не только прекрасная форма, но и здоровье позвоночника. Держите спину прямо и старайтесь не сутулиться.
- Не забывайте про освещение. Освещение помогает уменьшить усталость глаз и головной боли. Рекомендуется использовать натуральное освещение и убедиться, что на экран не падают блики.
- Правильно расположите монитор. Экран монитора должен быть на уровне глаз, чтобы вы не наклоняли голову вверх или вниз. Также, экран должен быть достаточно далеко от глаз, чтобы не нагружать их.
- Клавиатура и мышь должны быть расположены таким образом, чтобы киберспортсмен мог использовать их без напряжения рук и запястий. Клавиатура должна быть расположена на уровне локтей, а мышь - на уровне кистей рук[2].

Как мы уже упоминали, длительное сидение перед компьютером может оказывать негативное влияние на здоровье киберспортсмена. Однако, существуют простые меры, которые помогут минимизировать риски и сохранить здоровье.

Во-первых, регулярные перерывы - это необходимый элемент здорового образа жизни при работе за компьютером. Каждый час

необходимо делать пяти-десяти минутный перерыв, во время которого нужно размять мышцы и глаза. Например, можно сделать несколько упражнений для рук и шеи, пройтись по комнате или просто расслабиться[3].

Во-вторых, физические упражнения помогут укрепить тело и улучшить общее здоровье. Как правило, киберспортсмены не занимаются физической активностью, поэтому важно добавить в свой распорядок дня небольшие физические упражнения. Например, можно делать упражнения на пресс или сгибания-разгибания ног. Это поможет сохранить тонус мышц и уменьшить риск развития болезней, связанных с длительным сидением[1].

В-третьих, следует уделять внимание питанию. Здоровое питание поможет укрепить организм и улучшить здоровье. Необходимо употреблять в пищу больше фруктов, овощей, зелени, белковых продуктов и здоровых жиров.

В-четвертых, киберспортсмены должны следить за своим психологическим здоровьем. Стресс и напряжение могут привести к серьезным проблемам, поэтому нужно научиться контролировать свои эмоции и уметь расслабляться. Для этого можно использовать медитацию, йогу или другие способы релаксации[4].

В-пятых, киберспортсмены должны следить за своим зрением. Для этого нужно регулярно делать гимнастику для глаз и избегать перенапряжения зрения. Также рекомендуется использовать специальные очки с защитой от синего света.

Нами рассмотрено влияние киберспорта на здоровье человека. Мы выяснили, что киберспорт может быть полезным для нашего здоровья, но при условии соблюдения определенных правил и ограничений. Для укрепления здоровья нужно делать перерывы, физические упражнения и гимнастику для глаз, следить за питанием и психологическим здоровьем.

Мы узнали, что киберспорт улучшает реакцию и координацию движений, развивает мышление и способности принимать быстрые решения.

Использованные источники:

1. Утренняя зарядка — с чего начать, комплекс упражнений // <http://gorpol39.spb.ru/здоровый-образ-жизни/утренняя-зарядка-с-чегоначать-компле/>
2. Жукова О. В., Панкова Ю. В. Физическая культура как средство профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов физкультурных специальностей. Теория и практика физической культуры. 2017; 10: 45-48.
3. Кондратьев В. Н. Особенности физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016; 4: 32-36.
4. Макарова О. С., Барбараш О. Ю. Эффективность физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов. Молодежь и спорт: научно-методический журнал. 2015; 2: 67-72.