

## КИБЕРСПОРТ КАК ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТА И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ КИБЕРСПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ИГРОКОВ

И. Ф. Ибрагимов<sup>1,2,3,4</sup>, З. Ф. Курмаев<sup>5</sup>, И. М. Хисамиев<sup>5</sup>, А. П. Григорьев<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия

<sup>2</sup>Казанский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции  
РПА Минюста России, Казань, Россия

<sup>3</sup>Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия

<sup>4</sup>Казанский филиал Академии труда и социальных отношений, Казань, Россия

<sup>5</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Проанализирована проблема неоднозначного влияния киберспорта на здоровье игроков. Определены риски негативных последствий киберспорта на физическое и психическое здоровье и положительное воздействие на развитие игроков. Представлены результаты опроса о влиянии киберспорта на здоровье игроков. Выявлена возможность оптимального сочетания здорового образа жизни и успешных выступлений игроков в киберспорте.

**Ключевые слова:** киберспорт, фиджитал-игры, Dota 2, киберспортсмен, здоровый образ жизни, игровые патологии.

**Введение.** Современное общество активно развивается в эпоху цифровой трансформации. Внедрение цифровых технологий происходит в самых разных сферах экономики, политики и культуры. Спорт не является исключением. Несмотря на свою консервативность и приверженность классическим образцам, мир спорта встраивается в общую тенденцию цифровизации. Ярким примером цифровизационных процессов в спорте стало возникновение и дальнейшее бурное развитие киберспорта и фиджитал-игр [1].

В эпоху цифровой трансформации одной из важных тем стало признание киберспорта официальным видом спорта. После всех официальных и формальных процедур киберспорт признан отдельной спортивной дисциплиной, включён во Всероссийский реестр видов спорта. Также стоит отметить, что в 2017 г. киберспорт был признан Международным олимпийским комитетом и включён в программу Азиатских игр 2022 г. в качестве демонстрационного вида спорта.

Киберспорт — это форма индивидуальной или командной соревновательной деятельности, которая использует компьютерные игры. За последние несколько лет киберспорт стал всё более популярным и признанным в мире спорта. Ежегодно проводится множество турниров, чем-

пионов и кубков по различным дисциплинам киберспорта, в которых участвуют сотни тысяч игроков со всего мира. Одним из крупнейших турниров является The International — чемпионат мира по игре Dota 2, который проводится ежегодно с 2011 г. Призовой фонд турнира в 2019 г. составил более 34 млн долл., что сделало его одним из самых прибыльных событий в истории киберспорта [2; 3].

Тем не менее признание киберспорта отдельной спортивной дисциплиной складывалось в условиях противоречия между убеждением в присущем игрокам малоподвижном сидячем образе жизни, с одной стороны, и необходимостью отличной физической подготовки, характеризующей спортсменов, с другой.

**Цели исследования и задачи.** Целью работы является определение влияния киберспорта на здоровье игроков в условиях признания киберспорта как интеграции спорта и цифровых технологий.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить риски негативного влияния на здоровье игроков и положительное воздействие на их развитие киберспорта.

3. Выявить возможность оптимального сочетания здорового образа жизни и успешных выступлений игроков в киберспорте.

**Гипотеза:** двигательная активность способна компенсировать негативное воздействие длительных игровых сессий на здоровье киберспортсменов.

**Методика проведения исследования:** анализ литературы, опрос в виде стандартного социологического анкетирования с применением Google-формы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Один из главных аргументов против включения киберспорта в официальный спорт — отсутствие физической активности, которая является неотъемлемой частью большинства других видов спорта. В сознании людей прочно сформировалось убеждение, что в основном игроки ведут малоподвижный и сидячий образ жизни. Также некоторые эксперты считают, что киберспорт может негативно влиять на здоровье игроков, в частности на зрение и психическое состояние. Долгое время, проведённое за компьютером, может привести к проблемам с позвоночником, суставами и другим заболеваниям. Отмечается, что среди игроков в значительной мере распространены тромбоз глубоких вен ног, туннельный кистевой синдром, болезненность мышц спины, свёрнутое лёгкое, геморрой, избыточный вес, головные боли [4; 5]. Тем самым признаётся, что занятие киберспортом способно причинить физический и психологический вред игроку. Например, не у всех игроков есть хорошие кресла и игровые места, поэтому не все соблюдают правила касательно правильного положения осанки и рекомендуемого расстояния от глаз до монитора. Всемирная организация здравоохранения в связи с распространением популярности компьютерных игр ввела в оборот понятие «игровые расстройства» — патологии, возникающие у игроков.

Чтобы больше играть и тренироваться в своей дисциплине, нужна большая выносливость и не все могут остановиться при серии поражений, что ведёт к плохому психологическому настрою, если к этому относиться неправильно. Поэтому нужно вовремя остановиться и заняться чем-то другим. К числу игровых патологий относятся стресс и депрессия. «Умение управлять стрессом является неотъемлемой частью специальной подготовки киберспортсменов», — отмечает А. Е. Лёвин [6, с. 263].

Кроме того, употребление допинга в киберспорте также является актуальной проблемой, хотя существует своя специфика.

Несмотря на многочисленные выявленные экспертами негативные последствия занятий киберспортом для здоровья игроков, многие исследователи признают его как вид спорта, приносящий пользу здоровью спортсмена [2; 5; 7].

Одним из главных преимуществ игры, возьмём Dota 2, является её способность развивать навыки командной работы. В игре участвуют две команды по пять игроков, которые должны сотрудничать, чтобы одержать победу. Это подразумевает не только управление своим персонажем, но и построение стратегии, общение с партнёрами по команде, анализ противника и принятие решений в условиях динамической игровой обстановки. Всё это развивает навыки работы в команде, что может быть полезно не только в игре, но и в реальной жизни.

Другим преимуществом игры Dota 2 является её способность развивать концентрацию и быстроту реакции у игрока. В игре необходимо быстро принимать решения и реагировать на изменяющуюся ситуацию в режиме реального времени. Это требует не только умения быстро обрабатывать входящую информацию, но и контролировать свои эмоции и стресс в условиях высокой нагрузки и напряжения. Развитие этих навыков может помочь в повседневной жизни, например, при работе в сфере услуг или в ситуациях, связанных с вынужденными решениями.

У киберспортсменов развивается моторика, повышается скорость реакции, мышления и памяти. При построении стратегий используются логика и аналитические навыки. Киберспорт требует от игроков высокой концентрации, быстроты реакции и принятия решений. Исследователи отмечают, что замеры реакции киберспортсменов свидетельствуют о том, что реакция «...составляет 130 миллисекунд, что почти в два раза меньше по сравнению с реакцией обычного человека» [7].

Поскольку Dota 2 — это командная игра, то в её процессе также развиваются коммуникативные навыки. Если команда имеет многонациональный состав, то совершенствуются языковые навыки.

Важнейшим моментом для киберспортсмена становится понимание всей совокупности угроз физическому и психическому здоровью, затем принятие ответственности за своё здоровье и, в результате, осознанное отношение к нему в целях повышения результатов на турнирах.

В рамках исследования был проведён опрос респондентов в возрасте от 16 до 21 года. У большинства опрошенных обустроено игровое место:

80 % опрошенных имеют хорошее игровое или удобное для игры кресло, что важно для положения спины во время игровых сессий. 74 % респондентов указали на то, что их монитор расположен на комфортном для них расстоянии, они же высоко оценили комфортность положения своих рук и ног во время игры. Следует отметить, что 20 % опрошенных признались об отсутствии обустроенности места для игр. Отметим важность обустроенности игрового места для сохранения здоровья киберспортсмена. Отсутствие специальной мебели и оборудования способно в значительной степени негативно повлиять на физические характеристики игрока и успешность в киберспорте.

При этом следует отметить, что ровно треть респондентов-игроков (33,3 %) ведут полноценный активный образ жизни и на регулярной основе занимаются спортом, а 45,8 % занимаются активными видами спорта лишь от случая к случаю. Также выяснилось, что у большей части опрошенных (84,9 %) отсутствует лишний вес вопреки расхожему мнению об избыточном весе игроков.

Как видно из рис. 2, 60 % игроков не может пожаловаться на какие-либо дискомфортные состояния в организме во время игровых сессий. При

этом следует отметить, что остальные респонденты чаще всего ощущают боли в шее, дискомфорт в глазах, сухость глаз, а также недомогания в руках, спине, пояснице и ногах. Отдельные респонденты также указали на дискомфорт в ушах, что объясняется необходимостью использования наушников. Таким образом, видим, что в целом результаты опроса касательно влияния длительных игровых сессий на здоровье киберспортсмена вполне согласуются с данными исследователей [4; 5].

Анализ данных опроса показал, что лишь 31,1 % опрошенных игроков на постоянной основе и всегда делают физическую разминку во время или после длительной игровой сессии, прибегают к перерывам, а значит, осознают необходимость сменить положение тела, улучшить своё самочувствие. Иногда делают перерыв и разминку 43,1 % респондентов. И никогда этого не делает более четверти опрошенных (25,8 %). Следовательно, однообразное положение тела киберспортсмена во время длительной игры способно привести к появлению разного рода игровых патологий, анализируемых исследователями [4; 5].

На рис. 2 видно, что более одной пятой респондентов уверены, что длительные игровые

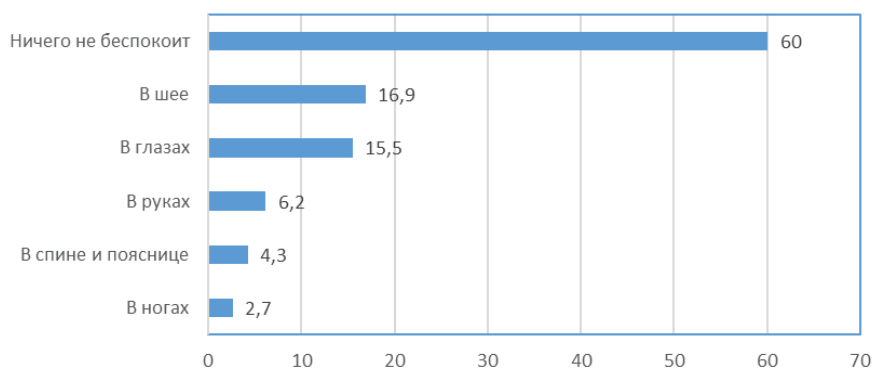


Рис. 1. Распределение ответов об очагах боли и дискомфорта во время длительных игровых сессий, %

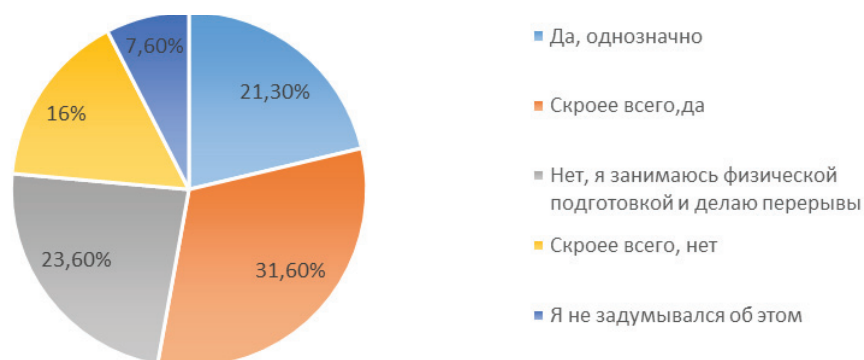


Рис. 2. Распределение ответов респондентов о возможном вреде здоровью вследствие длительных игровых сессий

сессии могут навредить здоровью киберспортсмена, а практически треть опрошенных вполне допускают возможность ухудшения здоровья игроков. Никогда не задумывалась о проблеме соотношения здорового образа жизни и киберспорта самая меньшая часть игроков — менее 8 %. При этом 39,1 % опрошенных ежедневно проводят за игрой три и более часов, не прерываясь. В результате определено, что игроки большей частью осведомлены о возможности ухудшения своего здоровья в результате долговременных сеансов игр, но лишь менее четверти опрошенных активны в плане физической подготовки и нацелены на регулярные перерывы и разминки во время игры.

Кроме воздействия киберспорта на физическое состояние игроков этот вид спорта, как, впрочем, и любой другой, оказывает сильное влияние на их психоэмоциональное самочувствие. Данные, полученные в ходе исследования, показывают отличное и хорошее самочувствие у 89,4 % игроков. Высокую долю хорошего самочувствия и настроения игроков отмечает в своём исследовании А. Е. Лёвин [6]. Опрошенные чаще всего испытывают положительные эмоции во время игровых сессий (удовольствие — 73 %, радость — 49,5 %), ощущают за себя гордость (20,3 %) и свою значимость (20,3 %). Меньшее количество респондентов указали на отрицательный эмоциональный фон, который, в свою очередь, способен увеличить эффективность и самоотдачу игрока. Так, 19 % игроков часто находятся в состоянии стресса, а 17,4 % ощущают злость во время игры.

**Заключение.** В настоящее время в мире спорта вполне осознаны негативные последствия чрезмерно длительного времени и условий, отрицательно влияющих на физической и психическое состояние игрока. Поэтому предъявляются те же требования к физической подготовке киберспортсменов, что и к спортсменам классических видов спорта. Они должны интенсивно тренироваться, выполнять специальный комплекс физических упражнений, способный нивелировать негативные последствия длительного нахождения в вынужденной позе во время турниров.

Гипотеза исследования подтвердилась: в результате анализа специальной литературы и проведённого опроса установлено, что двигательная активность способна компенсировать и даже нивелировать негативное воздействие длительных игровых сессий на здоровье игроков.

Занятие киберспортом способствует физическому, психическому и социальному развитию игрока и его самосовершенствованию, но при условии соблюдения ряда правил, компенсирующих негативное влияние сидячего положения, нагрузки на позвоночник и глаза, психологической напряжённости и стрессов. Стремительно развивающиеся фиджитал-игры демонстрируют уникальное явление в мире спорта, так как они интегрируют мир спорта с цифровым миром, предъявляя к киберспортсменам требования не только к их физической подготовке, но и к подготовке в сфере цифровых технологий.

### Список литературы

1. Ибрагимов, И. Ф. Технологии, применяемые в фидитал-спорте / И. Ф. Ибрагимов, Д. А. Кохан // Тенденции развития науки и образования. — 2023. — № 97-10. — С. 43–46.
2. Биккузин, С. А. Влияние киберспорта на здоровье / С. А. Биккузин, Ш. А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. — 2023. — № 5 (95). — С. 56–59.
3. Щелкунова, К. В. Киберспорт: спорт будущего. Исследование потенциала и проблем киберспорта. Анализ перспектив развития киберспортивных школ / К. В. Щелкунова // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2023 г. — Витебск, 2023. — С. 362364.
4. Ивакина, М. Г. Влияние киберспорта на физическое здоровье молодёжи / М. Г. Ивакина // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения : сборник статей V Международной научно-практической конференции. — Пенза, 2022. — С. 60–62.
5. Бурлакова, Т. Б. Влияние киберспорта на физическое состояние организма / Т. Б. Бурлакова, М. Г. Козлова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XIX Международной научной конференции. — Белгород : Изд-во БГТУ, 2023. — С. 101–106.
6. Лёвин, А. Е. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни у студентов 18–20 лет, занимающихся компьютерным спортом / А. Е. Лёвин // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти В. С. Пирусского. — Томск, 2022. — С. 260–264.
7. Седов, И. А. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И. А. Седов, Ю. С. Красильникова, Д. С. Трусова, В. В. Антонова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 3 (217). — С. 411–415.



Поступила в редакцию 10 декабря 2023 г.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Ибрагимов, И. Ф. Киберспорт как интеграция спорта и цифровых технологий: проблема влияния киберспорта на здоровье игроков / И. Ф. Ибрагимов, З. Ф. Курмаев, И. М. Хисамиев, А. П. Григорьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 2. — С. 86–91. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-86-91.

### Сведения об авторах

**Ибрагимов Ильдар Фанисович** — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания, Казанский государственный энергетический университет; доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Казанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения РФ; доцент кафедры гуманитарных и специальных дисциплин, Всероссийский государственный университет юстиции — Казанский институт (филиал); доцент кафедры социально-трудовых отношений и основ профсоюзного движения, Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений». Казань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-8295-016X. **SPIN-код:** 5325-5197. **AuthorID:** 783331. **E-mail:** ibraildar@yandex.ru

**Курмаев Зуфар Фатыхович** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Казань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2566-7867. **SPIN-код:** 1403-0942. **AuthorID:** 1168651. **E-mail:** zkurnaev61@bk.ru

**Хисамиев Илнар Мансурович** — ассистент кафедры теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Казань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2341-9897. **SPIN-код:** 8911-7006. **AuthorID:** 1217388. **E-mail:** ilnar.hisamiev@yandex.ru

**Григорьев Артём Павлович** — старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Казань, Россия. **SPIN-код:** 6613-3332. **AuthorID:** 1161788. **E-mail:** Artem.grog.81@mail.ru

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 2, pp. 86–91.

### Esports as the Integration of Sports and Digital Technologies: the Problem of the Impact of Esports on the Health of Players

Ibragimov I.F.<sup>1,2,3,4</sup>, Kurmaev Z.F.<sup>5</sup>, Hisamiev I.M.<sup>5</sup>, Grigoriev A.P.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Kazan State Energy University, Kazan, Russia

<sup>2</sup>Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" RPA of the Ministry of Justice of Russia, Kazan, Russia

<sup>3</sup>Kazan State Medical University, Kazan, Russia

<sup>4</sup>Academy of Labor and Social Relations, Kazan, Russia

<sup>5</sup>Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

The article analyzes the problem of the ambiguous influence of esports on the health of players. The risks of the negative effects of esports on physical and mental health and the positive impact on the development of players have been identified. The results of a survey on the impact of esports on the health of players are presented. The possibility of an optimal combination of a healthy lifestyle and successful performances of players in esports has been revealed.

**Keywords:** *esports, digital games, Dota 2, cybersportsman, healthy lifestyle, gaming pathologies.*

## References

1. Ibragimov I.F., Kokhan D.A. Tehnologii, primenyaemye v fidital-sporte [Technologies used in fidital sports]. *Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya* [Trends in the development of science and education], 2023, no. 97–10, pp. 43–46. (In Russ.).
2. Bikkuzin S.A., Shamsutdinov Sh.A. Vliyanie kibersporta na zdorove [The influence of e-sports on health]. *Teoriya i praktika sovremennoj nauki* [Theory and practice of modern science], 2023, no. 5 (95), pp. 56–59. (In Russ.).
3. Shelkunova K.V. Kibersport: sport budushogo. Issledovanie potentsiala i problem kibersporta. Analiz perspektiv razvitiya kibersportivnyh shkol [Esports: the sport of the future. Research on the potential and problems of esports. Analysis of the prospects for the development of esports schools]. *Fizicheskaya kultura i sport v sovremennom sociume: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Vitebsk, 19 maya 2023 g.* [Physical culture and sport in modern society: materials of the International scientific and practical Conference, Vitebsk, May 19, 2023]. Vitebsk, 2023. Pp. 362–364. (In Russ.).
4. Ivakina M.G. Vliyanie kibersporta na fizicheskoe zdorove molodezhi [The influence of esports on the physical health of youth]. *Rossiya i mirovoe soobshchestvo: problemy demografii, ekologii i zdorovya naseleniya: Sbornik statej V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Russia and the world community: problems of demography, ecology and public health: Collection of articles of the V International Scientific and Practical Conference]. Penza, 2022. Pp. 60–62. (In Russ.).
5. Burlakova T.B., Kozlova M.G. Vliyanie kibersporta na fizicheskoe sostoyanie organizma [The influence of esports on the physical condition of the body]. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnykh zavedeniyah: sbornik statej XIX Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [Physical education and sport in higher educational institutions: collection of articles of the XIX International Scientific Conference]. Belgorod, 2023. Pp. 101–106. (In Russ.).
6. Lyovin A.E. Otnoshenie k zdorovyu i zdorovomu obrazu zhizni u studentov 18–20 let, zanimayushihnya kompyuternym sportom [Attitude to health and a healthy lifestyle among students aged 18–20 years engaged in computer sports]. *Fizicheskaya kultura, zdravoohranenie i obrazovanie: Materialy XVI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashennoj pamyati V. S. Pirusskogo* [Physical culture, healthcare and education: Materials of the XVI International scientific and practical conference dedicated to the memory of V. S. Pirussky]. Tomsk, 2022. Pp. 260–264. (In Russ.).
7. Sedov I.A., Krasilnikova Yu.S., Trusova D.S., Antonova V.V. Fidzhital-igry kak integririrovanie sporta i kibersporta vnutri sorevnovatelnykh disciplin [Digital games as the integration of sports and esports within competitive disciplines]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2023, no. 3 (217), pp. 411–415. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>