ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИБЕРСПОРТОМ

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CONDITION AND HEALTH STATUS OF STUDENTS INVOLVED IN CYBERSPORTS

УДК № 796.836

Цинис А.В., Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, Архангельск, Россия.

Бобров И.Л., Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, Архангельск, Россия.

Tsinis A.V., Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov,Arkhangelsk, Russia

Bobrov I.L., Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Аннотация

Киберспорт (компьютерный спорт) – командное или индивидуальное соревнование на основе видеоигр. В России признан официальным видом спорта. Киберспортивные дисциплины разделяют на несколько основных компетенций, различаемых свойствами пространств, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов: шутеры от первого лица, стратегии в реальном времени, спортивные симуляторы, автосимуляторы, авиасимуляторы, файтинги, командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры. Киберспорт как официальная спортивная дисциплина появился в России совсем недавно, поэтому считаю, что проблема физического развития и состояния здоровья киберспортсменов стоит очень остро.

Annotation

Cybersport (computer sports) is a team or individual competition based on video games. It is recognized as an official sport in Russia. Cybersport disciplines are divided into several basic competencies, distinguished by the properties of spaces, the game task and the developed game skills of cybersportsmen: first-person shooters, real-time strategies, sports simulators, car simulators, flight simulators, fighting games, team role-playing games with elements of tactical-strategic games. E-sports as an official sports discipline appeared in Russia quite recently, so I think that the problem of the physical development and health of e-sportsmen is very acute.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортсмены, спорт, студенты, физическое развитие.

Keywords: cyber sport, cyber athletes, sports, students, physical condition.

Цель исследования

Целью исследования является оценка физических характеристик студентов ВУЗов, занимающихся киберспортом.

Подготовка исследования

Объектом исследования была выделена группа студентов первого и второго курса, все участники выделенной группы юноши, возрастом от восемнадцати до двадцати одного года. Для оценки физического развития и состояния здоровья студентов были выбраны следующие методы: антропометрическое измерение, тестирование, гипоксические пробы, метод математической статистики, наблюдение.

Для проведения исследования была выделена группа студентов первого и второго курса, все из которых большую часть своего свободного времени проводят, тренируясь или участвуя на киберспортивных соревнованиях.

Для того чтобы исследовать влияние киберспорта на физическое развитие и состояние здоровья испытуемых, были проведены онлайн тестирования студентов ВУЗов, включающие в себя: сбор антропометрических показателей,

показателей кардио-респираторной системы и показатели нервной системы (избирательность внимания, тест Мюнстенберга, корректурная проба Ландольта).

Результаты исследования

Для определения оценки физической подготовленности и физического развития, функциональных отклонений и психофизических показателей организма испытуемых были использованы специальные физиологические и психофизические тесты.

№	Проводимые замеры	Показатели испытуемых (n=50)	Показатель нормы
1.	Рост, (см)	169,1± 9,4	173
2.	Рост сидя, (см)	87,3±4,3	91
3.	Вес, (кг)	73,2±4	65
4.	ОГК, (см)	93,4±6,2	89
5.	ЧСС, (уд/мин)	71,9±8,4	60–100
6.	Проба Штанге, (сек)	52,2±11,4	40-49
7.	Реакция ЧСС на пробу Штанге	1,3±1,5	1,2
8.	Проба Генчи	43±9,2	35-39
9.	Реакция ЧСС на пробу Генчи	1,3±1,8	1,2
10.	Индекс Пирке, (%)	94%	92%
11.	Индекс Пинье	-2±3	менее 10
12.	Индекс Кетле, (кг/м²)	25,55	менее 25

Таблица 1. Физические характеристики

Исходя из результатов тестирования студентов 1-2 курса, можно сделать вывод, что показатели по некоторым позициям превышают норму.

А именно: вес, окружность грудной клетки, реакция сердечных сокращений на пробу Генчи, индекс Пирке, индекс Кетле.

Индекс Кетле является наиболее простым, доступным и достаточно объективным способом диагностики избыточной массы тела. По результатам таблицы можно сделать вывод, что у большинства опрошенных нормальная масса тела, по индексу Кетле, начинает стримиться к избыточной. Также это можно пронаблюдать по среднему весу и окружности грудной клетки испытуемых.

Реакция сердечных сокращений на пробу Генчи превышает необходимую норму, а это означает что сердечно-сосудистая система проявляет неблагоприятную реакцию на недостаток кислорода.

В любом случае, даже если не опираться на методы индексов и проб, так как большинство индексов и проб недостаточно конкретизированы и могут быть использованы только для приблизительной, ориентировочной, оценки антропометрических данных. Используя только средние показатели веса и окружности грудной клетки, можно с уверенностью сказать, что испытуемые занимающиеся киберспортом длительное время, часто проводя свое свободное время в сидячем положении, попадают в зону риска по избыточной массе тела.

№	Проводимые замеры	Показатели испытуемых (n=50)	Показатель нормы
1.	Проба Ландольта	1,34±0,22	1
2.	проба Яроцкого, (сек)	35,1±5,4	28
3.	проба Ромберга, (сек)	15,2±3,1	15
4.	тест Мюнстерберга (найденных слов)	22,3±2	20
5.	тест Мюнстерберга (допущенных ошибок)	2,7±2	5
6.	Тест «Расстановка чисел»	23,4±1,6	22

Таблица 2. Показатели психофизических характеристик

Анализ результаты опроса психофизических характеристик студентов 1-2 курсов показал, что во всех проведенных опросах полученные показатели выше

нормы. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что тренировки киберспортсменов дают свои плоды не только на игровом поприще, но и на психофизическом уровне развития.

Это можно увидеть, например, по данным пробы Ландольта, которая оценивает устойчивость концентрации внимания, как мы видим в 100% случаях показатель нормы выше среднего, из этого можно сделать вывод что у студентов занимающихся киберспортом, устойчивость концентрации внимания является одной из сильных сторон.

Выводы

Таким образом, анализ полученных результатов позволяет увидеть несколько интересных моментов в особенностях физического развития и состояния здоровья студентов ВУЗов, которые большую часть своего времени посвящают киберспорту. В первую очередь хочу выделить тенденцию набора лишнего веса среди испытуемых студентов, это говорит нам о том, что неактивный и сидячий образ жизни опрошенных пагубно влияет на физическое состояние. Хочу заметить положительную динамику в тестах и пробах, связанных с координацией движения, уровнем устойчивости концентрации, внимания и тесте «Расстановка чисел». Практически каждый из студентов, участвовавших в опросе, показал хорошие результаты, для своей возрастной категории. Можно сделать вывод о том, что при длительном занятии киберспортом вырабатываются отличные психофизические навыки, завязанные с умственными и зрительными функциями.

Заключение

Таким образом, среднестатистический студент первого-второго курса занимающийся киберспортом выглядит так: достаточно крепкого телосложения, но с неявным избытком в весе, с хорошо развитыми умственными и зрительными способностями. Предполагаю, что в будущем будет повсеместная практика усиленных тренировок для киберспортсменов, так

как обычных занятий физической культурой в университете, этой группе студентов, как показало исследование, не хватает.

Список литературы

1. Кривошапкин В. Г., Алексеев В. П., Петрова П. Г. Региональные стандарты здоровья человека на Севере (в таблицах и рисунках). Якутск: Изд.-во Департамента начального и среднего проф. образования Мин.-ва образ.-я Республики Саха (Якутия), 2001. 152 с.
2. Гамза Н.А., Гринь Г.Р. Функциональные пробы в спортивной медицине. Красноярск, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2015. 46 с.
3. Чикова С.Н. Адаптивные возможности и психофизиологический статус студентов приполярного региона: автореферат. Архангельск, 2007. 24 с.
4. Деманова И.Ф., Кузнецов И. А., Деманов А.В., Крупнов П. А., Климова Ю. В. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6.

Bibliography

1. Krivoshapkin V. G., Alekseev V. P., Petrova P. G. Regional standards of human health in the North (in tables and figures). Yakutsk: Publishing house of the Department of primary and secondary prof. Education Min.-va obraz.-i Republic of Sakha (Yakutia), 2001.152 p.
2. Hamza N.A., Grin G.R. Functional tests in sports medicine. Krasnoyarsk, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafieva, 2015.46 p.
3. Chikova S.N. Adaptive capabilities and psychophysiological status of students in the circumpolar region: abstract. Arkhangelsk, 2007.24 p.
4. Demanova IF, Kuznetsov IA, Demanov AV, Krupnov PA, Klimova Yu. V. ASSESSMENT OF THE STATE OF HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS // Modern problems of science and education. - 2011. - No. 6.