

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2026.86.43.002

Результаты опроса киберспортсменов относительно влияния занятий кибериграми на различные аспекты жизнедеятельности

Карасев Егор Павлович

Аспирант,
кафедра общей педагогики, истории педагогики и образования,
Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова,
119991, Российская Федерация, Москва, Ленинские горы, 1;
e-mail: kep51998@yandex.ru

Аннотация

В статье представлены результаты опроса подростков, занимающихся киберспортом, направленного на выявление влияния занятий кибериграми на различные аспекты их жизнедеятельности. В ходе исследования выявлены определенные закономерности: преобладающая часть респондентов не испытывает ухудшения показателей в таких сферах, как физическое и психологическое здоровье, успеваемость в образовательных организациях, коммуникативные навыки и взаимоотношения с родителями. Вместе с тем, установлено наличие группы подростков (около четверти опрошенных), занимающихся киберспортом, у которых зафиксировано ухудшение по ряду параметров: снижение успеваемости, ухудшение физического самочувствия, проблемы со зрением и осанкой, сокращение времени живого общения со сверстниками и родителями, увеличение конфликтности в семье. Данная группа подростков нуждается в особом контроле и педагогическом сопровождении для сохранения психофизического благополучия и предотвращения социальной дезадаптации. На основе полученных результатов делается вывод о необходимости разработки и внедрения комплексной программы педагогического сопровождения киберспортсменов, направленной на гармонизацию тренировочного процесса с образовательной деятельностью, обеспечение личностного развития, сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Карасев Е.П. Результаты опроса киберспортсменов относительно влияния занятий кибериграми на различные аспекты жизнедеятельности // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 2А. С. 15-25. DOI: 10.34670/AR.2026.86.43.002

Ключевые слова

Киберспорт, подросток, киберигра, физическая культура, успеваемость, педагогическое сопровождение, психолого-педагогическое сопровождение, здоровьесбережение, социальная адаптация.

Введение

В современной цифровой среде усиливается использования киберигр. Причем, многие подростки и молодые люди, начиная играть для развлечения, постепенно достигают такого уровня, когда становится возможным их участие в профессиональном составе киберигроков. Киберспорт завоевывает позиции полноценного вида спорта, к которому применимы все сопутствующие условия, такие, как, например, разработка системы педагогического сопровождения киберигроков для повышения их производительности, недопущения выгорания и развития различных отрицательных аспектов. Киберспорт очень быстро расширяется. Игры представляют собой постоянно меняющуюся среду, которую необходимо исследовать в поисках комплексной модели тренировок на высоком уровне игры.

В то же время, высказываются некоторые опасения, что навыки, над которыми работают игроки, могут устареть к выпуску новой игры. В этом случае необходимо подчеркнуть фундаментальную подготовку, развитие общих знаний, навыков посредством упражнений, планирования и периодизации, которые можно применить к любой игре. Эта профессиональная вовлеченность требует ежедневных тренировок продолжительностью от 6 до 10 часов [Lee et al., 2021].

Следует согласиться с Дифранциско-Донохью с соавт. [Difranccisco-Donoghue et al., 2019], указывающими на необходимость отслеживания и поддержки здоровья и профилактики травм у киберспортсменов, ведения сбалансированного образа жизни и включения определенной физической подготовки в их режим. Пурманд с соавт. [Pourmand et al., 2017] выявили травмы в киберспорте, связанные с усталостью и перетренированностью, затрагивающие плечи, запястья и спину. Малоподвижный характер киберспорта создает риски ожирения, гиподинамии, сердечных заболеваний и диабета, угрожая здоровью как профессиональных, так и любительских игроков [de Las Heras et al., 2020]. Признавая распространенные проблемы, с которыми сталкиваются игроки в киберспорте, включение физических упражнений в их режим может предоставить им отличительное преимущество. Физические тренировки помогают управлять мышечным стрессом тела без достижения болевого порога, улучшая восприятие усилий и мышечную форму [Gram et al., 2014].

Результаты проведенного опроса

В рамках проведения диссертационного исследования был разработан авторский опрос и проведен в Google-форме. Нам удалось опросить и отобрать 142 респондента возрастом от 12 до 25 лет, которые профессионально занимались киберспортом, являются действующими киберспортсменами или играют в одну игру более 3 лет. В результате обработки полученных ответов игроков было установлено следующее.

То, что 84,2 % игроков играют в Counter Strike, является весьма показательным. Это обусловлено популярностью данной игры, ее возможностями для роста и развития, перспективами занятия места среди профессиональных игроков. Данная игра входит в список официальных киберспортивных дисциплин (шутер от 3-го лица) на чемпионатах, проводимых под эгидой ФКС России. Игра также способствует выработке многих личностных и социализирующих качеств, что поможет подросткам в последующем при социальном становлении, расширении круга контактов, развитии самоидентификации, понимании собственных внутренних основных мотивов, толкающих на совершение тех или иных

поступков. Также активное участие в киберспортивной игре CS способствует профессиональному самоопределению за счет выработки устойчивых цифровых компетенций, которые непрерывно трансформируются, усложняются. Видоизменение требований работодателей к наличию навыков функционирования в цифровой среде рассматривается как характеристика современной волатильной среды, на вызовы которой необходимо вырабатывать адекватные и своевременные ответы.

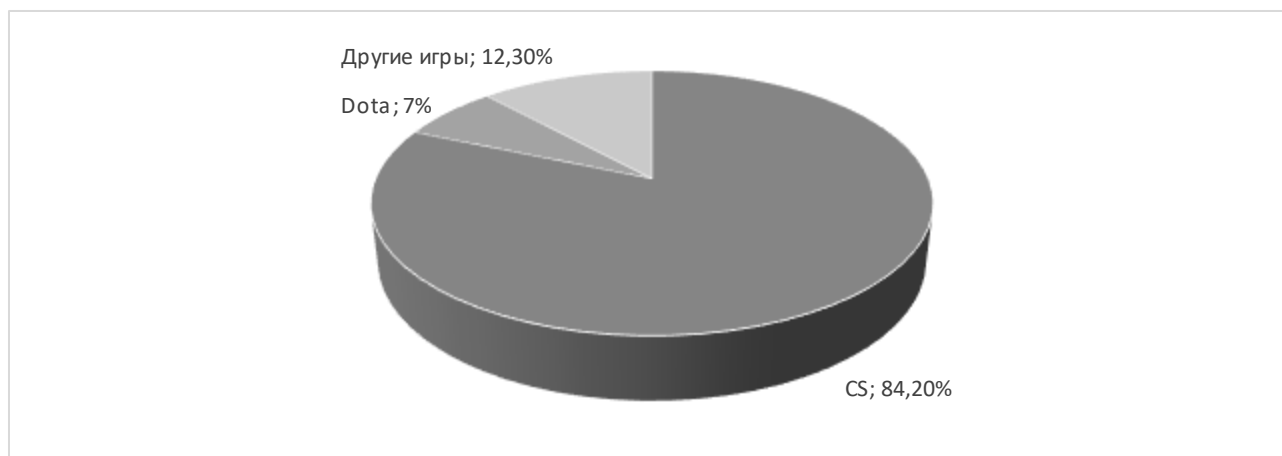


Рисунок 1 - Распределение респондентов по критерию выбора вида киберигры

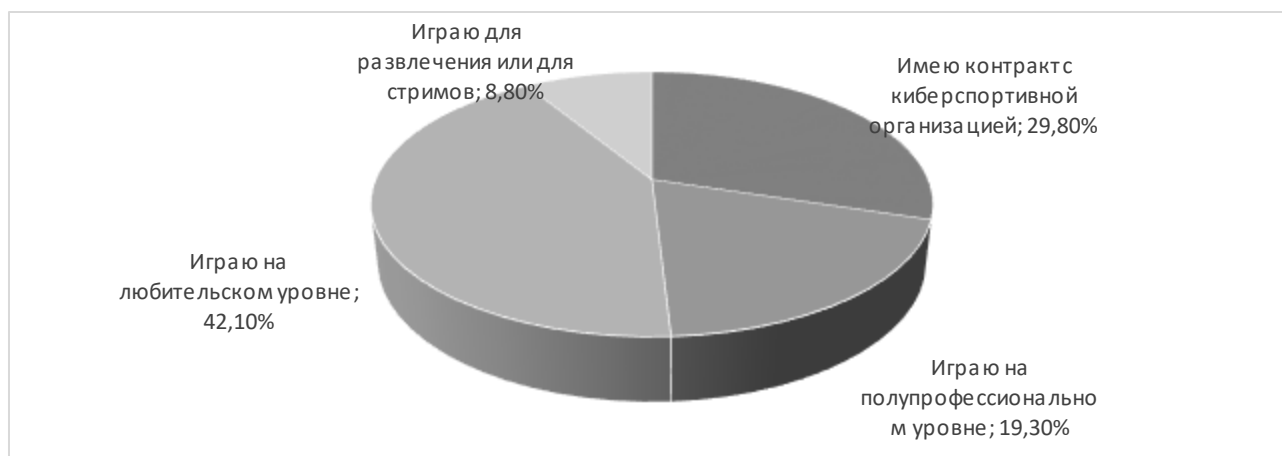


Рисунок 2 - Распределение респондентов по уровню

Тот показатель, что 29,8% игроков имеют контракт с киберспортивной организацией, является очень перспективным и имеет тенденцию развиваться за счет следующей группы из 19,3 % игроков, которые сообщили о себе, что играют на полупрофессиональном уровне. Также, такой показатель, как 42,1% игроков, играющих на любительском уровне, обладает потенциалом перехода в полупрофессиональный статус по мере накопления опыта и практических навыков, взросления игрока, выработки более зрелых личностных ориентиров и готовности более ответственно и серьезно относиться к участию в командном составе киберигроков, внося свой вклад в коллективное участие и формирование победных результатов. По мере взросления и сокращения группы игроков, включающей 8,8%, и перехода детей в подростковую группу возрастают возможности выявления перспективных киберигроков,

которые помогут улучшить показатели в спортивных достижениях в киберспорте.



Рисунок 3 - Результаты опроса относительно частоты и регулярности занятий обычным спортом, физкультурой для поддержания общефизической формы

Распределение респондентов по критерию уделения внимания занятиям традиционными видами спорта оказалось неоднородным. Основная масса игроков уделяет внимание занятиям спорту 1-2 раза в неделю, что является, в целом, положительным показателем. Особую озабоченность вызывают те группы респондентов, которые занимаются 1-2 раза в месяц, занимаются очень редко и, вообще, не занимаются спортом. В совокупности это достигает 35,1%. Данные группы являются особо важными при охвате в рамках педагогического сопровождения. Киберспортсменам, входящим в эти группы, следует уделить особое внимание с тем, чтобы они перешли в три лидирующие группы.

Ответы подростков относительно состояния зрения показывают, что большинство из них не испытывают дискомфорта, и не рассматривают увлечение киберспортом как причину ухудшения зрения. Лишь 12,3% испытывают ухудшение зрения, что может быть связано также и с другими причинами, в частности, длительное чтение в неправильном режиме освещение, использование телефона, нахождение в соцсетях. То есть, не только киберигры наносят ущерб зрению, как важной физиологической функции человеческого организма.

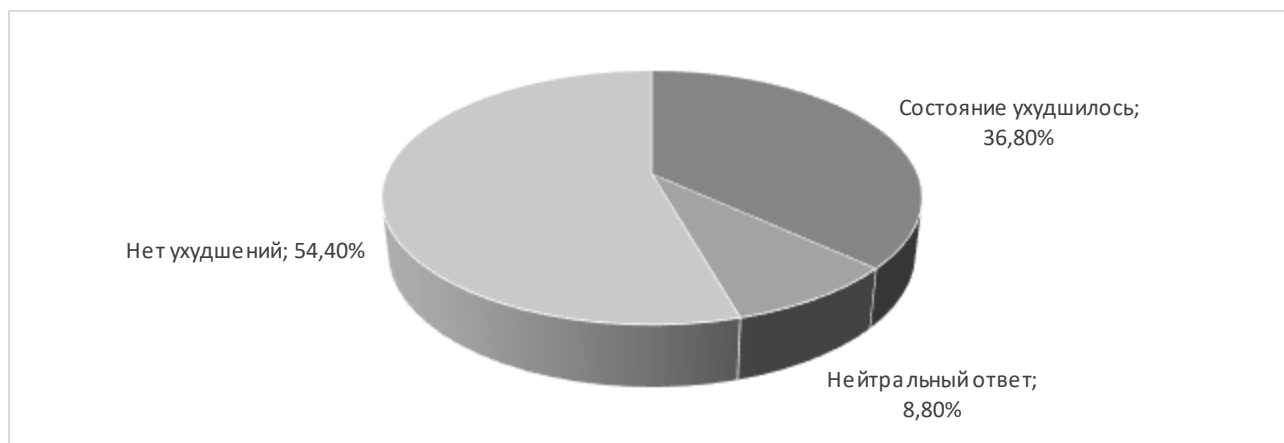


Рисунок 4 - Распределение ответов респондентов относительно состояния здоровья спины и кистей рук

В то же время, увеличение негативных показателей возникновения проблем со спиной и кистью ведущей руки является тревожным показателем, требующим пристального внимания родителей и тренера киберспортивной школы. Следствием рассмотрения данного ухудшения состояния опорно-двигательного аппарата и кисти ведущей руки должно стать, как минимум, приобретение более комфортного оборудования для осуществления киберигры. Также подобную проблему желательно обсудить с родителями игрока, провести соответствующее обследование, приобрести бандаж, принимать физиотерапевтические процедуры. Далее игрокам был задан вопрос: «Из-за киберспорта у меня сменился образ жизни, и я потерял спортивную форму, или появилось ожирение».

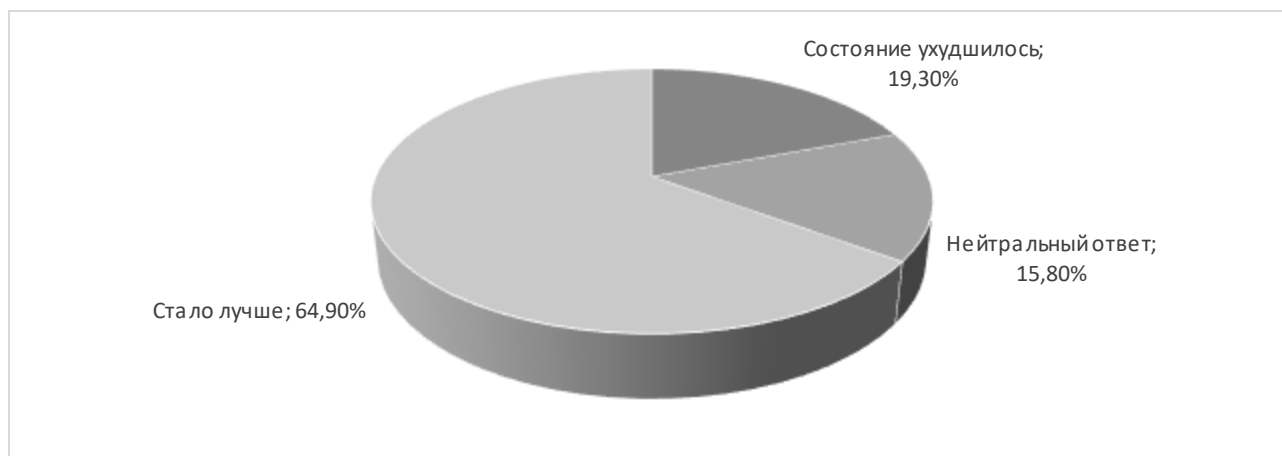


Рисунок 5 - Распределение ответов респондентов относительно состояния образа жизни, наличия спортивной формы

Также весьма тревожным показателем является группа ответов респондентов, указывающих, что у них произошли трансформации в образе жизни, они стали менее подвижными, ухудшился метаболизм, что привело к ожирению. Ожирение в подростковом возрасте является крайне тревожным показателем, и с ним следует бороться грамотными средствами, привлекая профильных специалистов. В данном случае тренер может начать отслеживать совместно с игроком и его родителями (или значимыми взрослыми) динамику изменения веса. В целом, современные соцсети предлагают множество здоровых рецептов приготовления полезной еды. Тренеру возможно разработать дайджест во некоторым приложениям, в которых будет учтен объем калорий, также сделан акцент на вкусовые качества и внешнюю привлекательность.

Следующим необходимо было ответить на утверждение «Из-за киберспорта у меня сменился режим дня, и я часто не высыпаюсь».

Нарушения в режиме дня, низкая самодисциплина характерны для тех, кто играет на любительском уровне, и не охвачен профессиональным процессом участия в кибериграх. Участие в профессиональных лигах подразумевает жесточайшую дисциплину. Возможность выиграть, не высыпаясь, практически равна нулю. В связи с этим, те подростки, которые стремятся к хорошим достижениям, должны вести здоровый образ жизни.

Количество опрошенных, считающих, что имеют конфликты с родственниками, близким окружением, достигает 12,%. Также 19% респондентов придерживается мнения, что не составили мнения по данному вопросу.

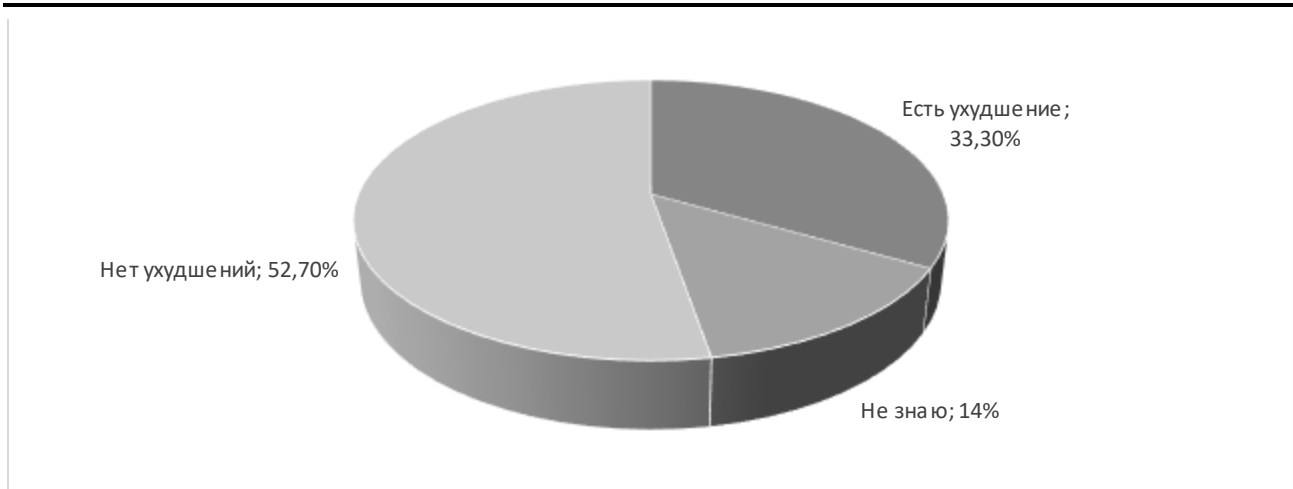


Рисунок 6 - Распределение ответов респондентов относительно наличия режима дня

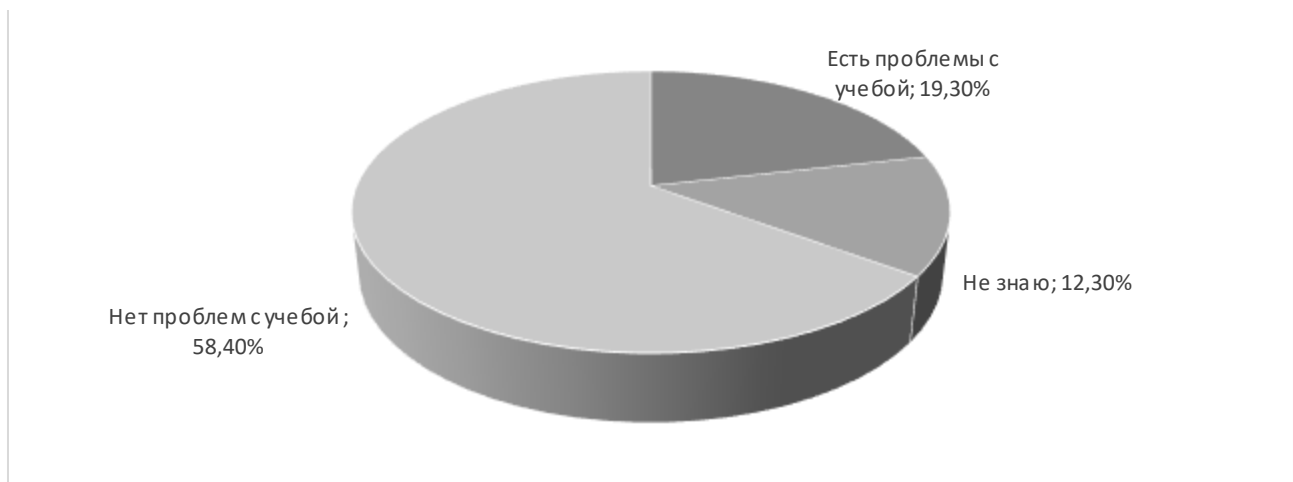


Рисунок 7 - Результаты опроса киберспортсменов относительно состояния учебного процесса, успеваемости

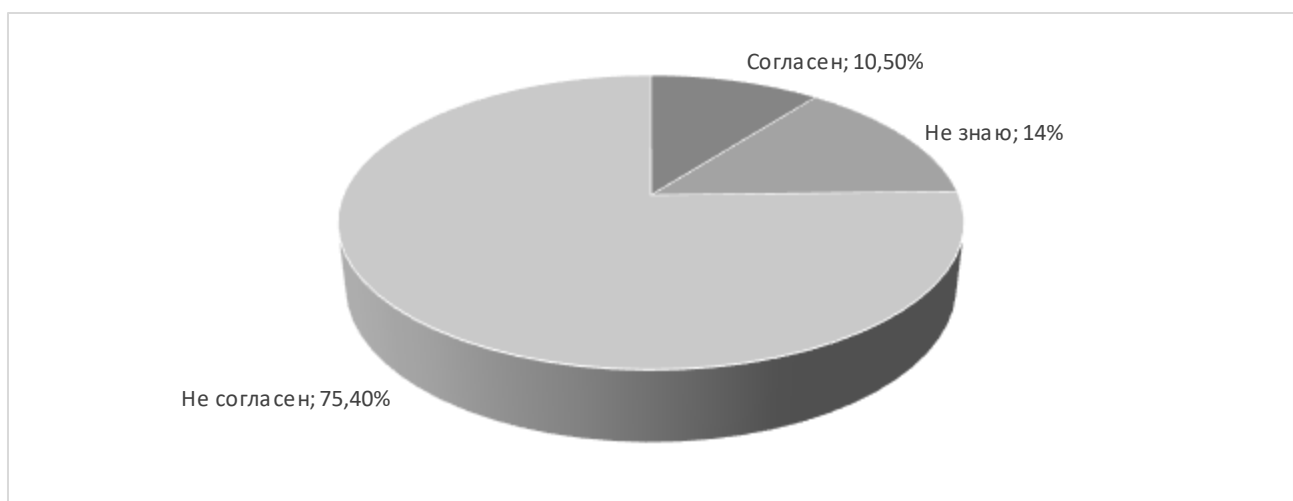


Рисунок 8 - Результаты опроса относительно изменения общения с друзьями и близкими, нехватки общения с ближайшим окружением

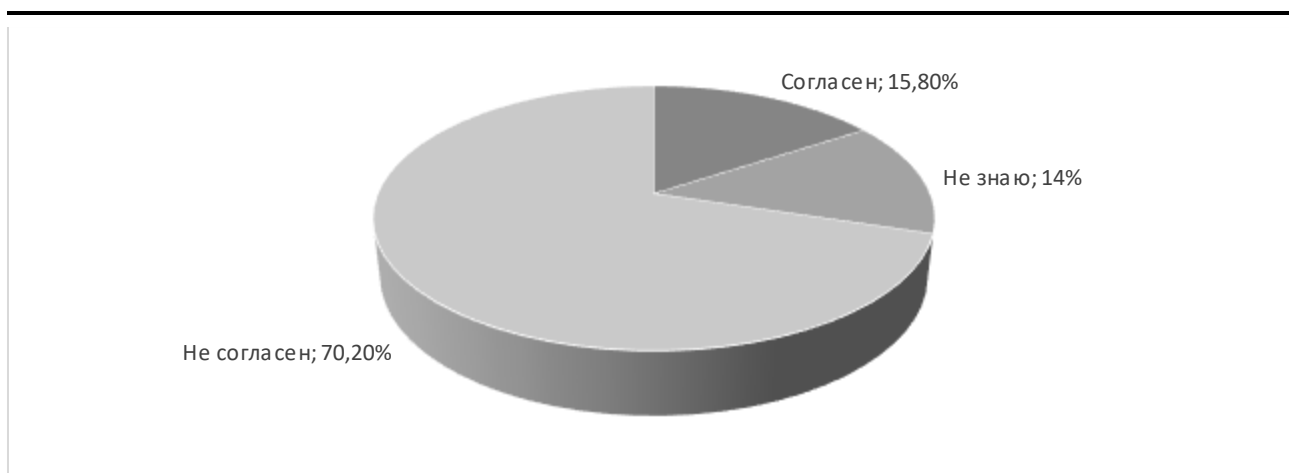


Рисунок 9 - Результаты опроса относительно изменения уровня агрессии вследствие занятий кибериграми

Результаты опроса показали наличие незначительной доли киберигроков, которые испытывают агрессивное состояние и связывают его с участием в кибериграх. Данная группа незначительна по сравнению с теми игроками, которые отрицают изменение агрессии. Тем не менее, при проведении педагогического сопровождения необходимо учесть и эту группу и предложить игрокам ряд методических решений, позволяющих снизить агрессивность. Одними из наиболее простых и эффективных решений является дыхательная гимнастика. Также 22,6% респондентов во время игр часто испытывают негативные эмоции, а 35,7% респондентов ответили, что после проигрыша появляется повышенная раздражительность. Это можно связать с тем, что сейчас в киберспорте очень высокая конкуренция, и во время игр киберспортсмены задействуют очень много физических и моральных сил. Это приводит к появлению негативных эмоций при поражении и после моментов, отрицательно влияющих на результат игры.

Но можно выделить и положительные факторы. 82,5% игроков считают, что показатели внимания и реакции улучшились, и указывают на то, что киберспорт, в целом, является перспективным направлением для развития многих цифровых навыков при условии соблюдения гигиены нахождения за компьютером, соблюдения режима труда и отдыха, правильного питания, соблюдения всех норм по релоксации, компенсаторных нагрузок физиологической направленности, умения корректно распределить нагрузку, равномерно посвящать время другим сферам жизни.

Получены ответы, что 24,6 % игроков смогли путешествовать, познавать мир, расширять свой кругозор в реальном пространстве, вероятно, заводить новые знакомства, познавать иной менталитет и среду формирования отличающихся ценностей, осознание наличия мультикультурализма в современном глобализованном пространстве. В перспективе следует обратить внимание на 61,4 %, которую целесообразно сокращать за счет привлечения детей и подростков к киберсоревнованиям, создания для них комфортных условий вливания в профессиональное киберспортивное сообщество, что позволит улучшить самоидентифицирование, самоопределение своего места в этом мире, осознания своих глубинных потребностей в реализации, нахождения в определенной экосистеме современного пространства, которое, по сути, уже является гибридным – смешанным, в котором происходит взаимопротекание онлайн- и офлайн-среды.

Гармонизация двух сред, их выравнивание, нахождение оптимального баланса, при

соблюдении которого станет возможным сокращение негативных проявлений, является одной из целей данного диссертационного исследования и достигается за счет разработки собственной авторской оригинальной методики, состоящей из ряда компонентов, блоков, которые, в своей совокупности, способствуют достижению наилучших результатов по всем показателям относительно участия в киберспорте, а также остальных сферах жизнедеятельности подростков (учебе, взаимоотношениях с родителями, близкими). Важным является весовая группа показателей в 77,2%, отражающая удовлетворение подростков расширением контактов, появлением новых, значимых и важных людей из различных сфер жизни.

Отмечается заметное улучшение цифровых навыков работы за компьютером. Этот важный показатель свидетельствует о перспективах достижения подростками навыков, которые могут послужить важным фактором при выборе профессии, успешном обучении в высших учебных заведениях, прохождении различных курсов, использовании многих цифровых инновационных технологий при изучении английского языка, прохождении тестов, иных предметно-ориентированных форм деятельности. Современная среда является изменчивой, волатильной, происходит утрата многих профессий, не обладающих высокой степенью стыковки с цифровой средой.

Последующее применение развитых в процессе киберигры навыков получили отражение у 36,8% опрошенных, что проявилось в нахождении работы или продолжении учебы, касающейся киберспортивной сферы деятельностного пространства. В рамках необходимости повышения уровня социализации, важным положительным является, что респонденты смогли найти в игре друзей, с которыми общаются в реальной жизни. Значение показателя - 66,7%.

Перенос друзей из виртуального пространства в реальную среду, приобретенных за счет участия в кибериграх является значимым результатом, свидетельствующим в пользу киберигр и существующего формата участия в них. Как следствие, представляется важным выработать систему педагогического сопровождения подростков, занимающихся киберспортом. Это позволит снизить негативные показатели, повысить масштабы положительных результатов, привлечь новых игроков, расширить кибердеятельность с перспективой нахождения новых талантливых игроков [Sozański, Sadowski, Czerwiński, 2015].

До внедрения разработанной методологической системы педагогического сопровождения киберспортсменов было установлено следующее:

- Тренировочный процесс непосредственного участия в кибериграх достигает от 6 часов в день. Это делает критическим соблюдение гигиенических норм относительно количества рабочего времени. Учитывая, что киберспорт находится в фазе максимального своего подъема и популярности, приходится констатировать, что необходимо изыскание компенсационных мероприятий, которые позволили бы сохранить здоровье подростков и молодых людей, их репродуктивную систему, зрение, сердечно-сосудистую систему. Всеобщая цифровизация, компьютеризация, использование смартфонов привели к тому, что в обществе происходит смена нормального времяпрепровождения. Необходимо изыскать альтернативу в виде переноса части занятости молодежи в сферу двигательной активности.
- Вторым важным выводом является, то, что подключение к системе педагогического сопровождения наиболее эффективных упражнений, обеспечивающих максимальный эффект в короткие сроки, позволяет увлечь подростков и молодых людей, мотивировать их на продолжение занятиями спортом. Улучшение физического состояния, физической формы, повышение трудоспособности, снижение утомляемости, появление

- возможности после тренировок в кибершколе полноценно выполнять домашние задачи по школьному и вузовскому курсу делают процесс физических тренировок осознанным.
- В целом, киберспортсмены продемонстрировали удовлетворительные показатели по физическому состоянию, скорости реакции. В то же время, становится очевидной важность внесения изменений в сложившуюся систему подготовки киберспортсменов, характеризующуюся отсутствием системности, наличием инновационных подходов по повышению выносливости, стрессоустойчивости. Требуется разработки комплексной системы педагогической поддержки киберспортсменов, включающей несколько блоков, что позволит гармонизировать систему подготовки киберспортсменов, повысить ее воспроизводимость, унифицированность в виде сочетания с системами подготовки других киберспортсменов.
 - Анализ полученных психофизических показателей показал, что преимущественное число показателей характеризуются как неудовлетворительные. Требуется внесение корректирующих мероприятий, направленных на повышение эффективности тренировок киберспортсменов.
 - Киберспортсмены выразили солидарную готовность осуществлять регулярные тренировки по улучшению физического состояния и поддержанию его в надлежащем состоянии в будущем, осознав важность занятий спортом для сохранения здоровья, создания высокой физической формы тела и психологического состояния.

В настоящее время в киберспорте отсутствуют четко определенные упражнения, определения интенсивности и нагрузки, а также не разработаны способы оперативно проверить прогресс киберспортсмена и сравнить его с фактическими, ориентировочными игровыми показателями, отсутствуют официально утвержденные системы мониторинга, нет протоколов единой подготовки киберспортсменов, практикуемой на территории одной страны. Все это только формируется по причине новизны феномена киберспорта и его активного развития. Киберспорт является областью, где данные многочисленны и относительно легко доступны, отсутствуют исследования того, как возможно осуществлять более качественную и поэтапную, систематическую, ежедневную подготовку киберспортсменов, неся при этом ответственность за всестороннее и их гармоничное развитие, большинство из которых находится в подростковом возрасте.

А это означает, что они не являются сформировавшимися личностями, способными осуществлять полноценную и всестороннюю саморегуляцию. Важную информацию о правильной структуре киберспортивных тренировок от начала до конца еще предстоит разработать и сделать доступной более широкому научному педагогическому сообществу. Существует ограниченное количество инструментов, которые помогают в периодизации и выявлении того, какая структура тренировок является оптимальной для различных игровых жанров киберспорта.

Заключение

Таким образом, в заключении можно сказать, что способность достигать наивысших спортивных результатов является производной от правильно спланированной и слаженно функционирующей системы спортивной подготовки. Согласно предположениям, модель состоит из подсистем прогнозирования, тренировки, восстановления и соревнований, инструментов повышения спортивной квалификации, поддерживающей инфраструктуры и

материального обеспечения, а также компетентного тренерского состава. Поэтому можно утверждать, что только комплексные решения позволяют достичь спортивного мастерства в киберспорте, получить высокие результаты на соревнованиях.

Библиография

1. de Las Heras, B.; Li, O.; Rodrigues, L.; Nepveu, J.-F.; Roig, M. Exercise Improves Video Game Performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2020, 52, 1595–1602.
2. Difrancisco-Donoghue, J.; Balentine, J.; Schmidt, G.; Zwibel, H. Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport. Exerc. Med.* 2019, 5, e000467.
3. Gram, B.; Andersen, C.; Zebis, M.K.; Bredahl, T.; Pedersen, M.; Mortensen, O.; Jensen, R.H.; Andersen, L.L.; Sjogaard, G. Effect of training supervision on effectiveness of strength training for reducing neck/shoulder pain and headache in office workers: Cluster randomized controlled trial. *Biomed. Res. Int.* 2014, 2014, 693013.
4. Lee, S.; Bonnar, D.; Roane, B.; Gradisar, M.; Dunican, I.C.; Lastella, M.; Maisey, G.; Suh, S. Sleep characteristics and mood of professional esports athletes: A multi-national study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 664.
5. Pourmand, A.; Lombardi, K.; Kuhl, E.; O'Connell, F. Videogame-Related Illness and Injury: A Review of the Literature and Predictions for Pokémon GO! *Games Health J.* 2017, 6, 9–18.
6. Sozański, H.; Sadowski, J.; Czerwiński, J. *Podstawy Teorii i Technologii Treningu Sportowego*; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego Filia w Białej Podlaskiej: Biała Podlaska, Poland, 2015; Volume 2.

Results of a Survey of Esports Athletes Regarding the Influence of Esports Activities on Various Aspects of Life

Egor P. Karasev

Postgraduate Student,
Department of General Pedagogy, History of Pedagogy and Education,
Lomonosov Moscow State University,
119991, 1, Leninskie Gory, Moscow, Russian Federation;
e-mail: kep51998@yandex.ru

Abstract

The article presents the results of a survey of adolescents engaged in esports, aimed at identifying the influence of esports activities on various aspects of their life. During the study, certain patterns were identified: the majority of respondents do not experience deterioration in areas such as physical and psychological health, academic performance in educational institutions, communication skills, and relationships with parents. At the same time, the existence of a group of adolescents (about a quarter of those surveyed) engaged in esports was established, who showed deterioration in a number of parameters: declining academic performance, deterioration of physical well-being, vision and posture problems, reduced time for live communication with peers and parents, and increased conflict within the family. This group of adolescents requires special control and pedagogical support to preserve psychophysical well-being and prevent social maladaptation. Based on the results obtained, it is concluded that it is necessary to develop and implement a comprehensive program of pedagogical support for esports athletes, aimed at harmonizing the training process with educational activities, ensuring personal development, preserving health, and forming a healthy lifestyle.

For citation

Karasev E.P. (2026) Rezul'taty oprosa kibersportsmenov otnositel'no vliyaniya zanyatiy kiberigrami na razlichnyye aspekty zhiznedeyatel'nosti [Results of a Survey of Esports Athletes Regarding the Influence of Esports Activities on Various Aspects of Life]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (2A), pp. 15-25. DOI: 10.34670/AR.2026.86.43.002

Keywords

Esports, adolescent, esports game, physical culture, academic performance, pedagogical support, psychological and pedagogical support, health preservation, social adaptation.

References

1. de Las Heras, B., Li, O., Rodrigues, L., Nepveu, J.-F., & Roig, M. (2020). Exercise Improves Video Game Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52, 1595–1602.
2. Difranco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5, e000467.
3. Gram, B., Andersen, C., Zebis, M.K., Bredahl, T., Pedersen, M., Mortensen, O., Jensen, R.H., Andersen, L.L., & Sjogaard, G. (2014). Effect of training supervision on effectiveness of strength training for reducing neck/shoulder pain and headache in office workers: Cluster randomized controlled trial. *BioMed Research International*, 2014, 693013.
4. Lee, S., Bonnar, D., Roane, B., Gradisar, M., Dunican, I.C., Lastella, M., Maisey, G., & Suh, S. (2021). Sleep characteristics and mood of professional esports athletes: A multi-national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 664.
5. Pourmand, A., Lombardi, K., Kuhl, E., & O'Connell, F. (2017). Videogame-Related Illness and Injury: A Review of the Literature and Predictions for Pokémon GO! *Games for Health Journal*, 6, 9–18.
6. Sozański, H., Sadowski, J., & Czerwiński, J. (2015). *Podstawy Teorii i Technologii Treningu Sportowego* [Fundamentals of Theory and Technology of Sports Training] (Vol. 2). Biała Podlaska, Poland: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego Filia w Białej Podlaskiej.