

игра на соревновательном уровне требует от игроков ежедневных многочасовых тренировок, что включает в себя редкую смену положения тела, сниженную физическую активность, сохранение не физиологичной позы в течение длительного времени и многократно повторяющиеся движения, задействующие мелкие группы мышц. Также, наряду с ожирением и повышенным риском неинфекционных заболеваний вследствие малоподвижного образа жизни, наиболее часто возникающими неблагоприятными последствиями для здоровья, связанными с киберспортом, являются повышенный стресс, нарушения сна и поведенческие нарушения. В качестве отправной точки для предупреждения вышеуказанных осложнений были выделены исследования в области психологии спорта и физических упражнений, сосредоточенные на психологической уязвимости киберспортсменов и призванные выявить потенциальные трудности, с которыми могут столкнуться профессиональные геймеры. И поскольку регулярные физические упражнения оказывают благотворное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье, именно комплексная физическая подготовка, разработанная непосредственно на основе исследования профессиональной деятельности киберспортсмена, может помочь осуществлять профилактику травм, оптимизировать навыки, максимизировать результативность киберспортсмена, а также улучшить состояние его здоровья [6].

Заключение. Значимым фактором эффективности физической подготовки киберспортсмена является признание того, что каждая киберспортивная игра отлична от остальных и, следовательно, обладает отличными характеристиками, включая требования к когнитивным способностям. Иными словами, League of Legends не следует приравнивать к Counter-Strike, точно также, как футбол – к гандболу. Следовательно, при изучении киберспорта исследователям следует учитывать различные характеристики, фокусируясь на отдельных киберспортивных дисциплинах (например, League of Legends), а не на жанрах в целом.

Таким образом, физическая активность во многом определяет качество жизни и обеспечивает профессиональный успех киберспортсмена, при этом также являясь основой развития воли, характера, командной сплоченности и сотрудничества.

1. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports [Electronic resource] : – Mode of access: https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21819/Modern_Approaches_to_the_Preparation_System_of_Masters_in_eSports.pdf. – Date of access: 09.03.2022.

2. Gordienko I.A. ESPORTS MEDIA IN RUSSIA: CURRENT STATE AND PROSPECTS / I.A. Gordienko [Electronic resource]. – Mode of access: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/258997/1/21-25.pdf> – Date of access : 09.03.2022.

3. Physical Activity and Health Promotion in Esports and Gaming–Discussing Unique Opportunities for an Unprecedented Cultural Phenomenon [Electronic resource] : Frontiers in Sports and Active Living. – Mode of access: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.693700/full>. – Date of access: 03.04.2021.

4. An Extended Study on Training and Physical Exercise in Esports [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.igi-global.com/chapter/an-extended-study-on-training-and-physical-exercise-in-esports/218804>. – Date of access: 09.03.2022.

5. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021, № 938 // Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: <https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202201130010?index=0&rangeSize=1>. – Дата доступа: 09.03.2022.

6. To Be or Not to Be (e)Sports? Why And How Sport And Exercise Psychology Could Research eSports [Электронный ресурс]: SpringerLink. – Режим доступа: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-021-00715-9>. – Date of access: 09.03.2022.

ИССЛЕДОВАНИЕ НУТРИТИВНОГО СТАТУСА ТУЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Павлова Е.Н.,

магистрант 2 курса ФГБОУ ВО «ТГПУ имени Л.Н. Толстого»,

г. Тула, Российская Федерация

Научный руководитель – Родина Е.А., канд. биол. наук, доцент

За одиннадцать школьных лет человек проходит большой путь, его организм достигает зрелого типа функционирования, формируются интеллект и взаимоотношения с окружающим миром, все эти процессы протекают в соответствии с законами развития. Периоды интенсивного роста сменяются торможением, в результате на каждом этапе онтогенеза формируется особенные, специфичные для данного этапа, состав тела,

свойства отдельных систем и целого организма, определяющие дальнейшее развитие. Знания закономерностей роста и развития необходимы для максимально полного учёта функциональных возможностей школьника при планировании и проведении любых педагогических, гигиенических и оздоровительных воздействий, целью которых является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения [1].

Важное место в сохранении здоровья и профилактике нарушений обмена веществ занимает правильно организованное питание детей и подростков. Состояние организма, которое сформировалось под влиянием особенностей фактического питания, а также врождённых или приобретённых особенностей переваривания, всасывания, обмена и выведения продуктов обмена принято называть нутритивным статусом [3].

На сегодняшний день количество детей с нарушениями нутритивного статуса в Российской Федерации, как и во всем мире, неизменно возрастает. При этом основной интерес исследователей направлен на изучение проблемы, связанной с избыточной массой тела и ожирением.

Ожирение рассматривается как хроническое заболевание обмена веществ, возникающее в любом возрасте. С ростом индекса массы тела возрастает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, нарушений опорно-двигательного аппарата, некоторых онкологических заболеваний, могут наблюдаться психологические расстройства [2].

В связи с этим изучение нутритивного статуса и оценка фактического питания школьников имеют важное значение, помогают выявить нарушения и провести своевременную коррекцию питания.

Целью нашего исследования явилось выявление нутритивного статуса тульских школьников и факторов, которые его определяют. Нас интересовали вопросы количественной достаточности, качественной полноценности питания и отношения школьников к проблеме здорового питания.

Материалы и методы. С целью определения нутритивного статуса нами проводилась оценка антропометрических признаков тульских школьников.

Для анализа фактического питания старшеклассников и выявления их отношения к проблеме питания нами была составлена анкета, в которую вошли вопросы об организации питания, позволяющие оценить кратность приёмов пищи, условия питания в школьной столовой и буфете, соблюдение питьевого режима, использование витаминно-минеральных комплексов, употребление основных продуктов питания, употребление «фаст-фуд».

В исследовании участвовали учащиеся 9-х классов г. Тулы, всего 120 школьников, из них 68 девочек и 52 мальчика, возраст респондентов от 14 до 16 лет.

Используя данные о росте и весе нами рассчитывались индексы массы тела учащихся. Индекс Кетле предложенный ВОЗ является скрининговым показателем и даёт возможность выявить избыточную массу тела у детей разных возрастов.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов ИМТ показал, что большая часть мальчиков и девочек имеют нормальный индекс массы тела. У трёх мальчиков, по одному из каждой категории, показатели индекса массы тела соответствуют недостаточной массе тела, избыточной массе и ожирению (рис. 1). Среди обследованных девочек четыре имеют избыточную массу тела и две – недостаточную (рис. 2).

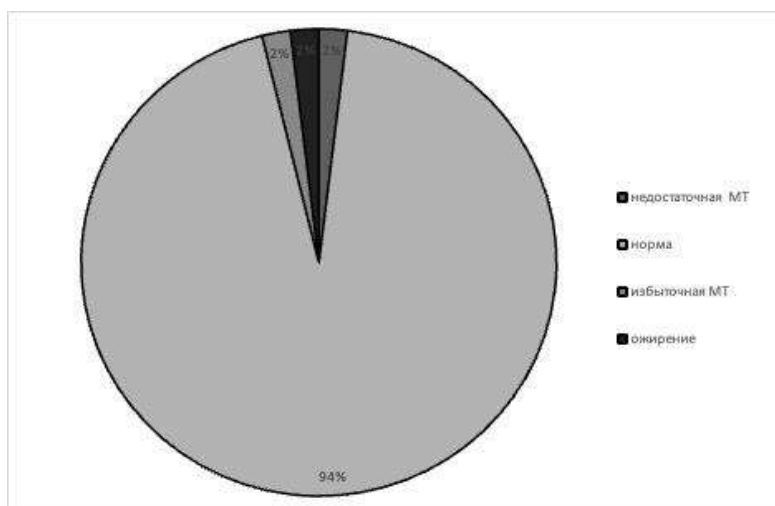


Рисунок 1 – Распределение мальчиков по ИМТ

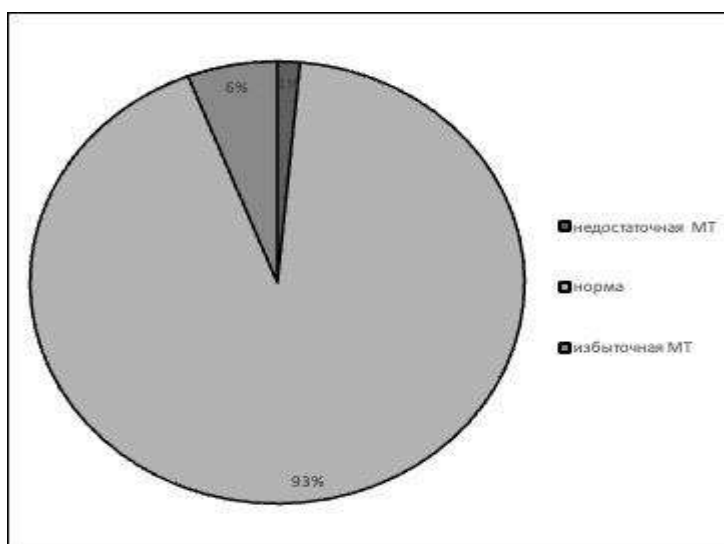


Рисунок 2 – Распределение девочек по ИМТ

Заключение. Предварительный анализ результатов анкетирования школьников позволяет говорить о связи избыточной массы тела с наличием у них хронических заболеваний органов пищеварения и нарушения обмена веществ. Дальнейший анализ результатов будет направлен на выявление нарушений в организации питания старшеклассников и возможных мер по коррекции их нутритивного статуса, формированию здорового образа жизни.

1. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. - М.: Олма-Медиа, 2012. – 79 с.

2. Мартинчик А.Н., Батурич А.К., Кешабянц Э.Э., Пескова Е.В. Ретроспективная оценка антропометрических показателей детей России в 1994–2012 гг. по новым стандартам ВОЗ / А.Н. Мартинчик и др. // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2015. – Т. 94, № 1 – С. 156-160.

3. Михайлова Л. А., Алексенко Е. Ю., Методы исследования нутритивного статуса: Учебное пособие – Чита: РИЦ ЧГМА, 2019. – 40 с.