

ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА КИБЕРСПОРТСМЕНА

КУЗНЕЦОВА Юлия Вадимовна

кандидат технических наук, доцент

МАЛЕНКО Назар Андреевич

студент

Сургутский государственный университет

г. Сургут, Россия

Киберспорт – новый вид деятельности с активно растущим количеством занимающихся им людей. Однако из-за новизны данный спорт не имеет четких утвержденных правил по организации рабочего места. В данной работе, на основе анализа информации о влиянии рабочего места пользователей ПК на их здоровье, была выявлена важность организации рабочего места киберспортсменов на их здоровье и эффективность труда, были предложены рекомендации по организации рабочего места и режима труда для спортсменов.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортсмены, здоровье, рабочее место, эргономика, условия труда, режим труда.

В современном мире наблюдается рост популярности киберспорта, как профессиональной деятельности. Данный рост можно

увидеть на рисунке 1, где представлена статистика Министерства спорта по количеству занимающихся киберспортом в России.



Рисунок 1. Численность занимающихся киберспортом в России по данным Министерства спорта [3]

Из рисунка 1 видно, что в период с 2020 по 2024 г. произошло стремительное увеличение количества людей, занимающихся киберспортом, более чем на 80 000 человек (<https://min-sport.gov.ru/activity/mass-sport/statisticheskaya-informacziya/statisticheskaya-informacziya/>).

Актуальность работы обусловлена ростом числа киберспортсменов и отсутствием точных требований к условиям по организации их рабочего места и рабочего времени. Данные требования являются важной составляющей эффективного труда, так как они вли-

яют на здоровье спортсменов, их результативность и долгосрочность карьеры. Целью исследования является проведение анализа существующих данных об эргономике в киберспорте, сравнение требований к рабочему месту сотрудника офиса и киберспортсмена, написание предложений по организации рабочего места спортсменов цифрового спорта.

Методологическую основу работы составил анализ различных источников информации, а именно публикаций, направленных на проблемы организации рабочего места и эргономики в киберспорте, офисной деятельности и для пользователей ПК. Также были рассмотрены нормативные требования к организации рабочих мест для рабочих мест с персональными компьютерами. Отдельно было рассмотрено влияние на физическое и психическое здоровье при длительной работе с компьютером с учетом специфики киберспортивной деятельности.

Различные исследования и опыт профессиональных киберспортсменов показывают, что плохое освещение, пребывание в течение длительного времени в неправильной и нерациональной позе, отсутствие своевременных перерывов при работе за компьютером приводят к сильному напряжению глаз и ухудшению зрения, повышенному утомлению, болям в спине, шее и ногах и, в конечном итоге, к хроническим заболеваниям [1].

С похожими проблемами сталкиваются офисные работники в своей деятельности, однако деятельность киберспортсменов отличается длительностью и интенсивностью нагрузки, уровнем стресса, необходимостью быстрой реакции и пребыванием в высокой концентрации на игровом процессе [2].

Полученные результаты показывают необходимость внедрения четких нормативов по организации рабочих условий для киберспортсменов, и нормативы и рекомендации по эргономике офисной деятельности могут стать основой для создания правил организации рабочего места киберспортсменов.

Можно выделить следующие рекомендации в организации рабочего места и режима труда для киберспортсменов:

- столы должны быть регулируемы и с подходящей высотой, а на их поверхности, помимо оборудования, должно быть место для расположения предплечий;

- кресло должно быть удобным, с поддержкой поясницы, с углом между туловищем и бедром 90-100 градусов при посадке, высота кресла также должна регулироваться;

- необходимо поддерживать соответствующие нормативам параметры микроклимата, а именно – температура в помещении от 21-24 градусов Цельсия, влажность воздуха 40-60%;

- необходимо делать регулярные паузы между деятельностью с физической активностью и гимнастикой для глаз (каждые 60-90 минут на 5-10 минут);

- компьютерное оборудование (мышь, клавиатура, наушники, монитор) должно быть адаптировано под отдельного пользователя, а освещение должно быть равномерным, не должно быть мерцаний и резких контрастов;

- необходимо уделять внимание ментальному здоровью и снижению стресса при помощи перерывов, различных психологических упражнений и работы с психологом, чередовать виды деятельности, выделяя дни отдыха от тренировок и игр (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_401279/; https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372741/).

Таким образом, организация рабочего места является важной составляющей тренировочного и игрового процесса киберспортсменов. Пренебрежение ею может привести к негативным последствиям в физическом и ментальном состоянии игроков, что в будущем окажет влияние на их результативность и длительность карьеры. Именно поэтому учет эргономики, правильной организации труда и рабочего места в киберспорте должны стать одними из важнейших составляющих данной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгужина О.В., Никольская О.Б., Комиссарова О.А., Перепелюкова Е.В., Фомина Л.Б. Психофизиологический статус киберспортсменов (обзор) // Психология. Психофизиология. – 2023. – № 4. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskii-status-kibersportsmenov-obzor>.
2. Рубцов М.Ю. Матюхин В.В. Рубцова Н.Б., Шардакова Э.Ф., Курьеров Н.Н., Походзей Л.В., Бухтияров И.В. комплексное изучение влияния особенностей рабочей среды на физиологическое и психологическое состояние работников офиса // Медицина труда и промышленная экология. – 2012. – № 4. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-izuchenie-vliyaniya-osobennostey-rabochey-sredy-na-fiziologicheskoe-i-psihologicheskoe-sostoyanie-rabotnikov-ofisa>.

FEATURES OF ORGANIZING A CYBER ATHLETE'S WORKPLACE**KUZNETSOVA Yulia Vadimovna**

Candidate of Sciences in Technology, Associate Professor

MALENKO Nazar Andreevich

Student

Surgut State University

Surgut, Russia

Esports is a rapidly growing field with an increasing number of participants. However, due to its novelty, there are no clearly defined standards for organizing players' workspaces. This study analyzes the impact of PC workstation setups on user health and highlights the importance of proper ergonomic conditions for esports athletes' well-being and performance. Recommendations for workspace organization and work-rest schedules are provided to optimize both health and efficiency.

Keywords: esports, esports athletes, health, workstation, ergonomics, working conditions, work-rest schedule.
