

Дата публикации: 15.03.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_1
УДК 796

Publication date: 15.03.2026
DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_1
UDC 796

МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

В.А. Береснева^{1,2,3}, Н.С. Скаржинский⁴, М.А. Новоселов²

¹Автономная некоммерческая организация «Спортивно-методический центр «Кафедра киберспорта», г. Москва, Россия

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

³Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва, Россия

⁴Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

Аннотация. Введение. Цель исследования – разработать модель здоровьесбережения киберспортсменов. **Методы.** В исследовании применялся анализ научных статей, а также включенное наблюдение в рамках тренировочной деятельности. **Результаты.** В статье проведен анализ научных исследований из российских и международных баз, что позволило выявить основные угрозы здоровью профессиональных игроков и разработать комплексную модель здоровьесбережения киберспортсменов, интегрирующую физиотерапию, медицину, психологию, офтальмологию, нутрициологию и носимые цифровые устройства и сервисы. **Заключение.** Апробация модели в реальных условиях требует эмпирического тестирования и стандартизации протоколов для практического внедрения в процесс спортивной подготовки киберспортсменов.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, носимые цифровые устройства, фиджитал движение, спорт, спортивная подготовка, здоровьесбережение, цифровая среда, цифровой след.

HEALTH PRESERVATION MODEL FOR ESPORTS ATHLETES

V.A. Beresneva^{1,2,3}, N.S. Skarzhinsky⁴, M.A. Novoselov²

¹Sports and Methodological Center “Department of Esports”, Moscow, Russia

²Russian University of Sports “GTSOLIFK”, Moscow, Russia

³Federal Center of Sports Reserve Training, Moscow, Russia

⁴North-Caucasian Federal Research-Clinical Center of Federal Medical and Biological Agency, Essentuki, Russia

Abstract. Introduction. The purpose of the study is to develop a health preservation model for esports athletes. **Methods.** The study included the analysis of scientific articles, as well as participant observation in the context of training activities. **Results.** The article analyzes scientific research from Russian and international databases, which made it possible to identify the main threats to the health of professional players and to develop a comprehensive health preservation model for esports athletes, integrating physiotherapy, medicine, psychology, ophthalmology, nutrition science, and wearable digital devices and services. **Conclusion.** The approbation of the model in real conditions requires empirical testing and standardization of protocols for practical implementation into the process of sports training of esports athletes.

Keywords: computer sports, esports, wearable digital devices, phygital movement, sports, athletic training, health preservation, digital environment, digital footprint.

Введение. В условиях стремительного роста киберспорта как профессиональной сферы [1], интегрирующей спорт и цифровые технологии, научная литература подчеркивает двойственное влияние на здоровье киберспортсменов: положительное развитие когнитивных навыков [2, 3] и стрессоустойчивости [4] сочетается с рисками гиподинамии [5], мышечно-скелетных расстройств [6], метаболических нарушений [7] и психоэмоционального стресса [8, 9], усугубляемыми длительным сидением, нерациональным

питанием [10] и высокой интенсивностью тренировок [11-13]. Российские и международные исследования выявляют дефицит систематизированных данных и профилактических мер, предлагая комплексные подходы: физическую активность [14, 15], эргономику [16, 17], психологическую поддержку [18], защиту зрения и образование для минимизации рисков [19] и продления профессионального долголетия киберспортсменов. В связи с этим актуальность разработки модели здоровьесбережения обусловлена необходимостью баланса между соревновательной эффективностью и предотвращением хронических заболеваний в цифровой среде [20-23].

Цель исследования – сформировать модель здоровьесбережения киберспортсменов на основе анализа существующей практики и научных исследований.

Методы и организация исследования. В исследовании применялся анализ научных статей по теме исследования здоровья киберспортсменов на базе научных электронных библиотек и зарубежных тематических научных журналов, а также включенное наблюдение в рамках тренировочной деятельности (сборная Московской области по виду спорта «компьютерный спорт»

(видеоигра «Dota2») 2018-2021 гг., команда XGOD (видеоигра «Калибр») 2022-2025 гг., опрос экспертов).

Результаты исследования и их обсуждение. В условиях стремительного роста профессионального киберспорта, высокой игровой и когнитивной нагрузки, а также системных рисков, связанных с малоподвижным образом жизни и визуальным перенапряжением, обеспечение устойчивого функционирования киберспортсмена требует системного междисциплинарного подхода, объединяющего специалистов в различных областях медицины, психологии и спортивной науки.

На основании проведенного анализа выявленных заболеваний и анализа направлений профилактики разработана модель здоровьесбережения киберспортсменов (рис.).

Центральным элементом модели выступает сам киберспортсмен – субъект, находящийся в постоянном взаимодействии с ключевыми профессиональными направлениями. Каждое направление оказывает влияние на отдельные аспекты физического, психофизиологического и поведенческого состояния игрока, обеспечивая как профилактику нарушений, так и терапевтическое сопровождение при возникновении острых или хронических проблем.

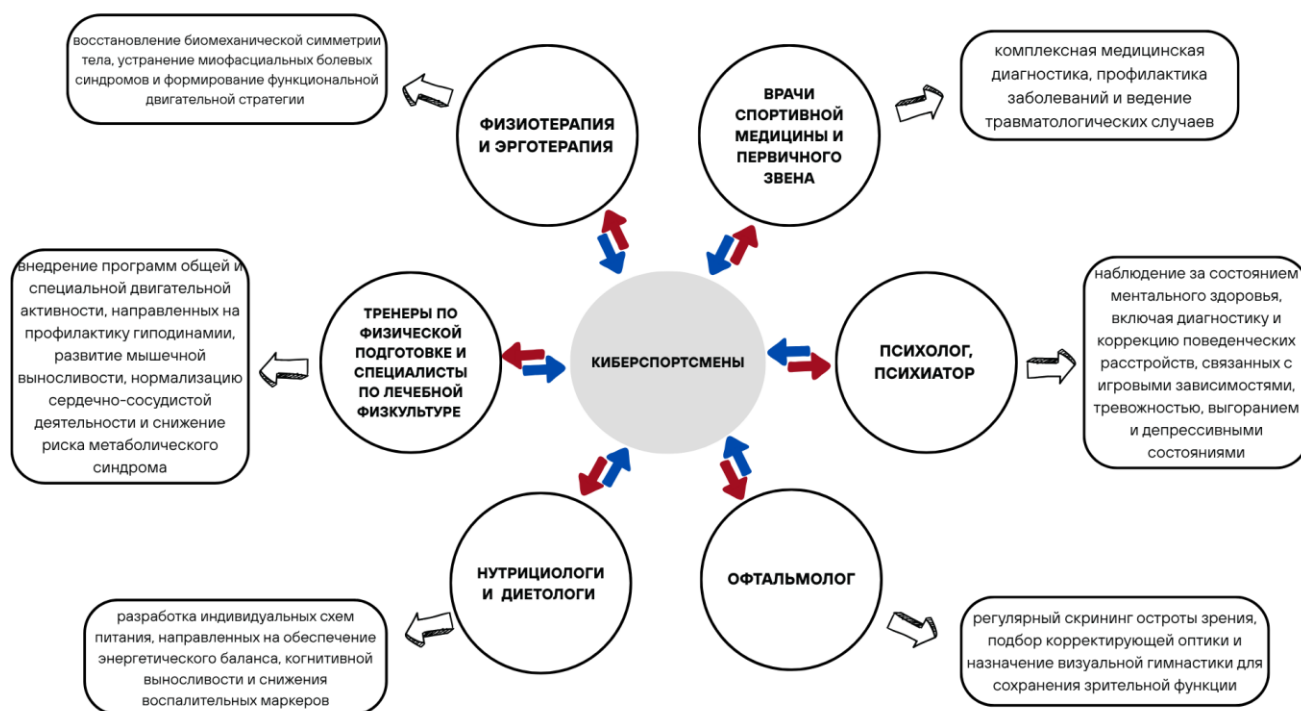


Рис. Модель здоровьесбережения киберспортсменов

Первый блок – физиотерапия и эрготерапия – ориентирован на эргономический анализ, оценку осанки и функционального состояния опорно-двигательной системы. Эти специалисты занимаются лечением как острых, так и хронических травм, возникающих вследствие длительного статического напряжения и повторяющихся микродвижений, особенно в области верхних конечностей и шейного отдела позвоночника. Их деятельность направлена на восстановление биомеханической симметрии тела, устранение миофасциальных болевых синдромов и формирование функциональной двигательной стратегии в игровых условиях.

Второй компонент модели – врачи спортивной медицины и первичного звена – обеспечивают комплексную медицинскую диагностику, профилактику заболеваний и ведение травматологических случаев. Они выполняют интегративную роль между различными специалистами, осуществляя клиническую маршрутизацию киберспортсмена, мониторинг соматического статуса и фармакологическую поддержку при наличии заболеваний, связанных с высокой психофизической нагрузкой, нарушением сна, зрительной утомляемостью и метаболическими рисками.

Третий блок представлен психологами и психиатрами, которые осуществляют наблюдение за состоянием ментального здоровья, включая диагностику и коррекцию поведенческих расстройств, связанных с игровыми зависимостями, тревожностью, выгоранием и депрессивными состояниями. Особое внимание уделяется когнитивной регуляции, стресс-менеджменту, формированию устойчивых стратегий внимания и адаптации в условиях соревновательной среды. Поведенческая терапия, когнитивно-поведенческий подход и техники визуализации применяются для повышения резистентности и психической устойчивости.

Четвертое направление – офтальмология и оптометрия – охватывает вопросы охраны зрения, включая профилактику компьютерного зрительного синдрома, фоточувствительности и переутомления глаз. Длительное воздействие синего света, нарушение мигания, снижение аккомодационной функции и сухость глаз – частые последствия непрерывной фокусировки на экране. Специалисты данного профиля осуществляют регулярный

скрининг остроты зрения, подбор корректирующей оптики и назначение визуальной гимнастики для сохранения зрительной функции.

Пятый блок – нутрициологи и дипломированные диетологи – проводят оценку пищевого поведения, гидратационного статуса и использования эргогенных средств. Они разрабатывают индивидуализированные схемы питания, направленные на обеспечение энергетического баланса, когнитивной выносливости и снижения воспалительных маркеров. Особое внимание уделяется предотвращению дефицитов витаминов и питательных веществ и коррекции пищевых привычек, которые могут усугубляться вследствие иррегулярного режима дня и стрессогенных факторов.

Шестой блок – тренеры по физической подготовке и специалисты по лечебной физкультуре – отвечают за внедрение программ общей и специальной двигательных активностей, направленных на профилактику гиподинамии, развитие мышечной выносливости, нормализацию сердечно-сосудистой деятельности и снижение риска метаболического синдрома. Они проводят функциональное тестирование, составляют планы аэробной, силовой и координационной тренировок, адаптированные под игровые циклы и восстановительные фазы.

Таким образом, представленная модель демонстрирует комплексный, биопсихосоциальный подход к обеспечению здоровья и конкурентоспособности киберспортсменов. Все профессиональные направления находятся в двустороннем взаимодействии с игроком, создавая целостную экосистему, направленную на оптимизацию игрового потенциала, снижение травматизма и поддержание устойчивого спортивного долголетия в условиях экстремальных когнитивной и сенсомоторной нагрузок, присущих профессиональному киберспорту.

Дополнение к модели здоровьесбережения киберспортсменов представляет собой интеграцию носимых цифровых устройств [24] как перспективного инструмента мониторинга, диагностики и адаптивного управления функциональными и физиологическими показателями киберспортсмена. Включение носимых гаджетов в структуру модели формирует новый технологический слой поддержки, обеспечивая непрерывную и персонализированную оценку состояния

организма в реальном времени и соотношения фиксируемых показателей с цифровым следом в видеоигре [25].

Носимые устройства, включая smart-часы, браслеты, кольца, трекеры сердечного ритма, очки со встроенной оптикой и гаджеты с электромиографическими (ЭМГ) сенсорами, выступают как цифровой интерфейс между телом спортсмена и системой управления здоровьем. Они позволяют фиксировать ключевые физиологические параметры: частоту сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна, степень физической активности, позу, мышечное напряжение, активность глаз и др. Таким образом, носимые гаджеты позволяют не только отслеживать риски в реальном времени, но и предупреждать развитие нарушений состояния здоровья задолго до появления клинических симптомов.

В контексте киберспорта такие устройства становятся особенно ценными в трех направлениях:

Мониторинг нейрофизиологического состояния. Устройства с функцией электроэнцефалографии и сенсорами электропроводности кожи могут оценивать уровень когнитивной нагрузки, концентрации, утомления, сна и реактивности центральной нервной системы.

Профилактика опорно-двигательных перегрузок. Трекеры позы и ЭМГ-браслеты отслеживают мышечную активность и нарушения в моторных паттернах, что важно при мониторинге микротравм кистей, предплечий и шейного отдела.

Оптимизация сна, восстановления и ритмов. Устройства, фиксирующие фазы сна, уровень мелатонина, циркадные колебания и качество восстановления, играют критическую роль в управлении графиком соревнований и сессий.

Кроме того, интеграция носимых технологий с цифровыми платформами (cloud-based dashboards) обеспечивает создание индивидуального «профиля здоровья» спортсмена, на основе которого специалисты могут разрабатывать персонализированные планы вмешательств – от режима питания до графика тренировок и восстановительных процедур. Внедрение искусственного интеллекта и машинного обучения на основе больших данных от носимых устройств позволяет выявлять скрытые закономерности между игровыми результатами (в формате цифрового следа) и физиологическими показателями, делая возможным предиктивную аналитику и раннюю интервенцию.

Таким образом, включение носимых гаджетов в модель здоровьесбережения киберспортсменов усиливает ее диагностическую чувствительность, индивидуализацию и адаптивность, позволяя перейти от реактивной медицины к проактивному, профилактическому сопровождению. Эта технологически насыщенная модель соответствует концепции цифрового спортсмена и может быть востребована в спортивной подготовке как в киберспорте, так и в других цифровых видах спорта.

Заключение. Разработанная комплексная мультидисциплинарная модель здоровьесбережения киберспортсменов обеспечивает биопсихосоциальный подход к минимизации рисков при сохранении соревновательной эффективности. Модель подчеркивает необходимость междисциплинарного взаимодействия и реального времени мониторинга для перехода к проактивной профилактике, продлевая профессиональное долголетие спортсменов в цифровой среде. Это создает основу для стандартизации протоколов в киберспорте, гармонизируя высокие нагрузки с устойчивым здоровьем и внедрением в киберспортивные команды.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермаков, А.В. Анализ больших данных как инструмент оценки профессионализации компьютерного спорта / А.В. Ермаков, Е.Н. Скаржинская // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 15-17.

2. Стрельникова, Г.В. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах / Г.В. Стрельникова, И.В. Стрельникова, Е.Л. Янкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Т. 12. – № 3(12). – С. 64-69.

3. Ovakimian, A. Esports and VR: how does it change EEG spectral dynamics of attention shift and maintenance? / A. Ovakimian, E. Karimova // *Computers in Human Behavior*. – 2026. – Vol. 179. – P. 108947. DOI: 10.1016/j.chb.2026.108947.
4. The psychology of esports: Trends, challenges, and future directions / I. Pedraza-Ramirez, B.T. Sharpe, M. Behnke [et al.] // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2025. – Vol. 81. – P. 102967. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102967.
5. Белов, П.А. Здоровье киберспортсмена и нарушения в системах органов / П.А. Белов, Т.Е. Малыгина // *World science: problems and innovations: сборник статей L Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 января 2021 года*. – Пенза: «Наука и Просвещение», 2021. – С. 247-249.
6. Мирошниченко, М.А. Состояние здоровья киберспортсменов: вызовы и стремление к решению / М.А. Мирошниченко // *Russian Economic Bulletin*. – 2024. – Т. 7. – № 4. – С. 104-113. DOI: 10.58224/2658-5286-2024-7-4-104-113.
7. Исследование состава тела и метаболических трат у сборной Москвы по киберспорту / А.Г. Антонов, П.Д. Рыбакова, В.Д. Выборнов [и др.] // *Медицинский алфавит*. – 2022. – № 16. – С. 89-92. DOI: 10.336678/2078-5631-2022-16-89-92.
8. Киберспорт как интеграция спорта и цифровых технологий: проблема влияния киберспорта на здоровье игроков / И.Ф. Ибрагимов, М.И. Рахимов, Э.Р. Залялова, Е.А. Баченина // *Образование и право*. – 2024. – № 2. – С. 333-338. DOI: 10.24412/2076-1503-2024-2-333-338.
9. Смирнов, С.А. Влияние киберспорта на физическое и психологическое здоровье школьников: сборник трудов конференции / С.А. Смирнов, А.А. Попенова, А.В. Борисова // *Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Чебоксары, 1 декабря 2020 года*. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – С. 248-251. DOI: 10.31483/r-97162.
10. Никитюк, Д.Б. Некоторые особенности питания и физической активности игроков, выступающих в киберспорте / Д.Б. Никитюк, И.В. Кобелькова, М.М. Коростелева // *Спортивная медицина: наука и практика*. – 2021. – Т. 11. – № 3. – С. 57-63. DOI: 10.47529/2223-2524.2021.3.4.
11. Малев, С.А. Киберспорт и его влияние на здоровье человека / С.А. Малев // *Молодой исследователь: вызовы и перспективы: Сборник статей по материалам CDXII международной научно-практической конференции, Москва, 07 июля 2025 года*. – Москва: ООО «Интернаука», 2025. – С. 11-16.
12. Мещеряков, А.В. Активность регуляторных систем при управлении сложными игровыми ситуациями / А.В. Мещеряков, М.А. Новоселов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2015. – № 2. – С. 18.
13. The Impact of Esports on the Habits, Health, and Wellness of the Collegiate Player / J. Delello, R. McWhorter, S. Yoo [et al.] // *Journal of Intercollegiate Sport*. – 2024. DOI: 10.17161/jis.v18i1.21714.
14. Giakoni-Ramírez, F. Professional Esports Players: Motivation and Physical Activity Levels / F. Giakoni-Ramírez, E. Merellano-Navarro, D. Duclos-Bastías // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – Vol. 19(4). – P. 2256. DOI: 10.3390/ijerph19042256.
15. Mašić, Z. Preserving the health of athletes – a strategic objective of the sports and business functions of sports / Z. Mašić, M. Mihajlović // *Sporticopedia-SMB*. – 2024. – No. 2. – P. 337-346. DOI: 10.58984/smbic240201337m.
16. Колосович, И.А. Эргономика игровых компьютерных кресел в стиле сидений гоночных автомобилей / И.А. Колосович, Д.Л. Шевченко // *Электронные системы и технологии: материалы 61-й научной конференции аспирантов, магистрантов и студентов БГУИР, Минск, 21-25 апреля 2025 года*. – Минск: Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники, 2025. – С. 898-901.
17. Кузнецова, Ю.В. Особенности организации рабочего места киберспортсмена / Ю.В. Кузнецова, Н.А. Маленко // *Общество*. – 2025. – № 2-1(37). – С. 73-75.
18. Hong, H.J. Duty of Care in Esports: Ensuring Mental Well-Being and Physical Health of Esports Players / H.J. Hong // *Journal of Electronic Gaming and Esports*. – 2025. – Vol. 3(1). DOI: 10.1123/jege.2024-0028.
19. Искусственный интеллект для здоровьесбережения и развития личностного потенциала (Обзор) / В.Н. Крутько, В.И. Донцов, О.В. Митрохин [и др.] // *Труды Института системного анализа Российской академии наук*. – 2020. – Т. 70. – № 3. – С. 86-100. DOI: 10.14357/20790279200310.
20. Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model / J. DiFrancisco-Donoghue, J. Balentine, G. Schmidt, H. Zwibel // *BMJ Open Sport Exerc Med*. – 2019. – Vol. 5(1). – P. e000467. DOI: 10.1136/bmjsem-2018-000467.
21. Mi, Y. An integrated health management model to improve the health of professional e-sports athletes: a literature review / Y. Mi, S. Zhao, F. Ju // *PeerJ*. – 2025. – Vol. 13. – P. e19323. DOI: 10.7717/peerj.19323.
22. Perspectives of eFootball Players and Staff Members Regarding the Effects of Esports on Health: A Qualitative Study / A. Monteiro Pereira, C. Bolling, P. Birch [et al.] // *Sports Med*. – 2023. – No. 9. – P. 62. DOI: 10.1186/s40798-023-00617-0.
23. Kim, Y. Protecting the Mental Health of Esports Players: A Qualitative Case Study on Their Stress, Coping Strategies, and Social Support Systems / Y. Kim, H. Ahn // *International Journal of Mental Health*

Promotion. – 2025. – Vol. 27. – Is. 9. – P. 1301-1334. DOI: 10.32604/ijmhp.2025.068251.

24. Оценка интенсивности физической нагрузки в демонстрационном экзамене по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам Worldskills Russia при помощи умных браслетов ONETRAK C 320 Pulse / А.В. Ермаков, К.А. Облог, А.П. Щеголева, С.А. Зиборова // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 4. – С. 74-78.

25. Сложеникин, А.К. Модельные характеристики киберспортсменов на основе цифровых следов в видеоиграх / А.К. Сложеникин, А.М. Щепотьев // Российский журнал информационных технологий в спорте. – 2025. – Т. 2. – № 3. – С. 26-37. DOI: 10.62105/2949-6349-2025-2-3-26-37.

REFERENCES

1. Ermakov A.V., Skarzhinskaya E.N. Big data analysis as a tool for assessing the professionalization of computer sports. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2023, no. 4, pp. 15-17. (in Russ.)
2. Strelnikova G.V., Strelnikova I.V., Yankin E.L. Sensomotor and cognitive features of cyber sportsmen in different disciplines. *Science and sport: current trends*, 2016, vol. 12, no. 3(12), pp. 64-69. (in Russ.)
3. Ovakimian A., Karimova E. Esports and VR: How Does It Change EEG Spectral Dynamics of Attention Shift and Maintenance? *Computers in Human Behavior*, 2026, vol. 179, 108947. DOI: 10.1016/j.chb.2026.108947.
4. Pedraza-Ramirez I., Sharpe B.T., Behnke M., Toth A.J., Poulus D.R. The Psychology of Esports: Trends, Challenges, and Future Directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 2025, vol. 81, 102967. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102967.
5. Belov P.A., Malygina T.E. Health of Esports Athletes and Disorders in Organ Systems. World science: problems and innovations: Collection of Articles of the 50th International Scientific and Practical Conference (January 30, 2021). Penza: "Nauka i Prosveshchenie", 2021. pp. 247-249. (in Russ.)
6. Miroshnichenko M.A. The health status of esports athletes: challenges and striving for solutions. *Russian Economic Bulletin*, 2024, vol. 7, no. 4, pp. 104-113. DOI: 10.58224/2658-5286-2024-7-4-104-113. (in Russ.)
7. Antonov A.G., Rybakova P.D., Vybornov V.D., Meshtel A.V., Balandin M.Yu. Study of body composition and metabolic expenditures of the Moscow e-sports team. *Medical Alphabet*, 2022, no. 16, pp. 89-92. DOI: 10.336678/2078-5631-2022-16-89-92. (in Russ.)
8. Ibragimov I.F., Rakhimov M.I., Zalyalova E.R., Bachenina E.A. Esports as the integration of sports and digital technologies: the problem of the impact of esports on the health of players. *Education and Law*, 2024, no. 2, pp. 333-338. DOI: 10.24412/2076-1503-2024-2-333-338. (in Russ.)

9. Smirnov S.A., Popenova A.A., Borisova A.V. the influence of esports on the physical and psychological health of schoolchildren: Conference Proceedings. Pedagogy, Psychology, Society: Current Issues: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (December 1st, 2020). Cheboksary: Publishing House "Sreda," 2020. pp. 248-251. DOI: 10.31483/r-97162. (in Russ.)
10. Nikityuk D.B., Kobelkova I.V., Korosteleva M.M. Some eating habits and physical activity of players performing in e-sports. *Sports medicine: research and practice*, 2021, vol. 11, no. 3, pp. 57-63. DOI: 10.47529/2223-2524.2021.3.4. (in Russ.)
11. Malev S.A. Esports and Its Impact on Human Health. Young Researcher: Challenges and Prospects: Collection of Articles Based on the Materials of the CDXII International Scientific and Practical Conference, Moscow, July 7, 2025. Moscow: LLC "Internauka", 2025. pp. 11-16. (in Russ.)
12. Meshcheryakov A.V., Novoselov M.A. Activity of regulatory systems in management of complex game situations. *Physical education: education, training*, 2015, no. 2, p. 18. (in Russ.)
13. Delello J., McWhorter R., Yoo S., Roberts P., Adele B. The Impact of Esports on the Habits, Health, and Wellness of the Collegiate Player. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2024. DOI: 10.17161/jis.v18i1.21714.
14. Giakoni-Ramírez F., Merellano-Navarro E., Duclos-Bastías D. Professional Esports Players: Motivation and Physical Activity Levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, vol. 19(4), p. 2256. DOI: 10.3390/ijerph19042256.
15. Mašić Z., Mihajlović M. Preserving the Health of Athletes – A Strategic Objective of the Sports and Business Functions of Sport. *Sporticopedia-SMB*, 2024, no. 2, pp. 337-346. DOI: 10.58984/smbic240201337m.
16. Kolosovich I.A., Shevchenko D.L. Ergonomics of Gaming Computer Chairs in the Style of Racing Car Seats. Electronic Systems and Technologies: Proceedings of the 61st Scientific Conference of Postgraduates, Master's Students and Students of BSUIR (April 21-25, 2025). Minsk: Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, 2025. pp. 898-901. (in Russ.)
17. Kuznetsova Yu.V., Malenko N.A. Features of organizing a cyber athlete's workplace. *Society*, 2025, no. 2-1(37), pp. 73-75. (in Russ.)
18. Hong H.J. Duty of Care in Esports: Ensuring Mental Well-Being and Physical Health of Esports Players. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2025, vol. 3(1). DOI: 10.1123/jege.2024-0028.
19. Krutko V.N., Dontsov V.I., Mitrokhin O.V. et al. Artificial intelligence for health saving and personal potential development (review). *Proceedings of the Institute for Systems Analysis of the*

Russian Academy of Sciences, 2020, vol. 70, no. 3, pp. 86-100. DOI: 10.14357/20790279200310. (in Russ.)

20. 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, vol. 5(1), p. e000467. DOI: 10.1136/bmjsem-2018-000467.

21. Mi Y., Zhao S., Ju F. An Integrated Health Management Model to Improve the Health of Professional e-Sports Athletes: A Literature Review. *PeerJ*, 2025, vol. 13, p. e19323. DOI: 10.7717/peerj.19323.

22. Monteiro Pereira A., Bolling C., Birch P. et al. Perspectives of eFootball Players and Staff Members Regarding the Effects of Esports on Health: A Qualitative Study. *Sports Med-Open*, 2023, no. 9, p. 62. DOI: 10.1186/s40798-023-00617-0.

23. Kim Y., Ahn H. Protecting the Mental Health of

Esports Players: A Qualitative Case Study on Their Stress, Coping Strategies, and Social Support Systems. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2025, vol. 27(9), pp. 1301-1334. DOI: 10.32604/ijmhp.2025.068251.

24. Ermakov A.V., Oblog K.A., Shchegoleva A.P., Ziborova S.A. Rating of the intensity of physical activity in the demonstration exam on the competence “Physical culture, sport and fitness” according to the standards of Worldskills Russia using smart wristbands ONETRACK C 320 Pulse. *Bulletin of Sports Science*, 2020, no. 4, pp. 74-78. (in Russ.)

25. Slozhenikin A.K., Shchepotyevev A.M. Model Characteristics of Esports Athletes Based on Digital Footprints in Video Games. *Russian Journal of Information Technologies in Sport*, 2025, vol. 2, no. 3, pp. 26-37. DOI: 10.62105/2949-6349-2025-2-3-26-37. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Виктория Александровна Береснева – директор Спортивно-методический центр «Кафедра киберспорта»; соискатель, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»; эксперт, Федеральный центр подготовки спортивного резерва, Москва, e-mail: vika.beresnewa@mail.ru.

Николай Сергеевич Скаржинский – аспирант, Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства России, Ессентуки, e-mail: kolya.skar@yandex.ru.

Михаил Алексеевич Новоселов – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Теории и методики компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, e-mail: cmbt13@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Viktoria A. Beresneva – Director, Department of Esports; Applicant, Russian University of Sports “GTSOLIFK”; Expert, Federal Center of Sports Reserve Training, Moscow, e-mail: vika.beresnewa@mail.ru.

Nikolai S. Skarzhinsky – Postgraduate Student, North-Caucasian Federal Research-Clinical Center of Federal Medical and Biological Agency, Essentuki, Russia, e-mail: kolya.skar@yandex.ru.

Mikhail A. Novoselov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of the Theory and Method of Computer Sports, Chess and Digital Technologies, Russian University of Sports “GTSOLIFK”, Moscow, e-mail: cmbt13@mail.ru.

Для цитирования: Береснева, В.А. Модель здоровьесбережения киберспортсменов / В.А. Береснева, Н.С. Скаржинский, М.А. Новоселов // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2026. – Т. 5. – № 1(17). DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_1

For citation: Beresneva V.A., Skarzhinsky N.S., Novoselov M.A. Health preservation model for esports athletes. *Russian Journal of Sports Science: Medicine, Physiology, Training*, 2026, vol. 5, no. 1(17). DOI: 10.24412/2782-6570-2026_05_01_1