

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

Казначеев Александр Валерьевич

студент

ФГБОУ ВО «Самарский государственный

социально-педагогический университет»

г. Самара, Самарская область

ПОТЕНЦИАЛ КИБЕРСПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: киберспорт имеет огромный потенциал для развития физической активности и усилий по укреплению здоровья, предлагая новые способы привлечения населения к активному образу жизни, в частности, с использованием иммерсионных технологий. Цель статьи состоит в том, чтобы показать необходимость изменения подходов к общественному здравоохранению, направленных на интеграцию киберспорта и традиционных спортивных игр.

Ключевые слова: киберспорт, интерактивная игра, экзергейм, иммерсионные технологии, активное спортивное поведение.

Отсутствие физической активности, малоподвижный образ жизни и нездоровое питание являются основными причинами неинфекционных заболеваний и преждевременной смерти населения. Поскольку киберспорт (мероприятия по видеоиграм, проводимые профессионалами или любителями, в которых игроки соревнуются друг с другом индивидуально или в командах перед многочисленной онлайн- и живой аудиторией) ассоциируется с пассивным спортивным поведением, необходимость его развития многими ставится под сомнение. Традиционно перечисляются выявляемые неблагоприятные последствия для здоровья, связанные с киберспортом, которые включают повышенный стресс, нарушения сна, ожирение и поведенческие проблемы.

Однако вместо того, чтобы просто иллюстрировать неблагоприятные побочные эффекты и последствия для общественного здравоохранения, представляется целесообразным подробнее изучить данное явление и использовать возможности, которые оно предлагает.

На самом деле киберспорт обладает огромным потенциалом для продвижения физической активности и здоровья. Поэтому важно улучшить наше понимание того, как способствовать физической активности, здоровью и благополучию, а также определить стратегические и профилактические решения для устранения возможных неблагоприятных последствий для здоровья в киберспортивном сообществе.

Зритель киберспорта — это аудитория, состоящая из миллениалов, поэтому киберспорт не является специализированной нишей, а стал мейнстримом общества. Согласно рекомендациям различных профессиональных обществ, физическая активность считается жизненно важным компонентом здорового образа жизни. Взрослые люди должны уделять не менее 150—300 минут аэробным упражнениям умеренной интенсивности или не менее 75—50 минутам аэробной активности высокой интенсивности [1].

Однако технологические достижения, социальные влияния, изменения в транспортном обслуживании и окружающей среде сформировали уменьшение физической активности в повседневной жизни. Киберспортсменов часто называют «сидячими» спортсменами (например, в преддверии соревнований они тренируются до 10 часов в день) [2]. Таким образом, распространенность гиподинамии среди киберспортсменов кажется выше, чем среди населения в целом.

Думается, в настоящее время сложно делать выводы о физической активности и состоянии здоровья киберспортсменов. Большинство доступных данных являются перекрестными и основаны только на онлайн-опросах, не позволяющих установить причинно-следственную связь. На сегодняшний день крупномасштабные акселерометрические и продольные когортные исследования отсутствуют. Кроме того, многие исследования методологически ошибочны, по-

скольку не учитывают такие потенциальные смешанные факторы, как пол, возраст, тип игры и уровень производительности. Кроме того, исследования не сравнивали геймеров с контрольной группой того же возраста при классификации выборки.

Геймеры, из-за их культурно закрепленного естественного игрового инстинкта, получают высокую мотивацию посредством игр. Поэтому, как это ни парадоксально, одним из многообещающих способов поощрения киберспортсменов к большей физической активности могут быть именно видеоигры. Так, экзергеймы (игры, предусматривающие физическую активность) помимо предоставления развлекательного и легкого доступа, включают в себя всеобъемлющие цели (навыки обучения и тренировки). Такие игры сочетают в себе физическую и познавательную деятельность с захватывающим сюжетом. Здесь участник физически активен на протяжении всей игры, он реагирует на широкий спектр когнитивных, а также мультисенсорных стимулов и выполняет движения различной сложности, чтобы успешно управлять игрой. В зависимости от дизайна экзергейма (концепция движения, технология управления, платформа, аудиовизуальная составляющая, игровая механика) тренировочные фокусы сосредоточены в определенных направлениях. Оценки в игре также могут позволить планировать и контролировать индивидуальные тренировки на основе упражнений.

Благодаря своему мотивирующему, инклюзивному и легкодоступному характеру экзергеймы могут предложить новый привлекательный подход к тренировкам для киберспортсменов и геймеров, повысив приверженность к физической активности, поскольку игроки находят виртуальные версии традиционных упражнений более приятными. Кроме того, упражнения могут помочь физически неактивным людям обрести уверенность в своих двигательных навыках, тренируя их в безопасной среде.

Более того, жанры киберспорта, включающие в себя усиливающие движение, опосредующие кросс-пространственные иммерсивные технологии (такие как дополненная реальность (AR), смешанная реальность (MR) или виртуальная реальность (VR), разрушают привычную обстановку перед экраном – помимо

усиления участия всего тела в игровом процессе, они побуждают игроков передвигаться и общаться во время игры [3].

Осведомленность, признание, охват и вовлечение являются известными предпосылками эффективности кампаний по охране здоровья. Киберспорт представляет собой целостную медиа-экосистему, что делает его идеальной площадкой для совместного использования контента и влиятельного маркетинга в качестве стратегий распространения информации о здоровье.

Исследования показывают, что физические упражнения могут положительно влиять на анатомию, физиологию и функцию мозга и, следовательно, улучшать когнитивные навыки. Внимание, память, способность обрабатывать информацию и переключаться между задачами — это способности, непосредственно связанные с успехом в играх. На эти процессы исполнительного контроля, имеющие отношение к производительности в большинстве киберспортивных игр, также влияют физические упражнения (в частности, аэробные упражнения эффективны для повышения внимания). Кроме того, физические упражнения улучшают настроение и помогают уменьшить тревогу и стресс, что также положительно влияет на игровую производительность. Следует ожидать, что другие варианты здорового образа жизни также могут положительно повлиять на приобретение навыков и результаты в киберспорте.

Следовательно, киберспорт во многих отношениях представляет собой уникальную среду. Полное понимание этой среды, включает в себя:

- сфокусированное внимание;
- эмоции;
- интерактивные игровые технологии;
- конкуренцию;
- сотрудничество;
- самосовершенствование;
- персонализированную онлайн-среду.

Перечисленные характеристики делают киберспорт полезной платформой для развития усилий по укреплению здоровья, которая включает в себя адаптивные вмешательства в реальном времени. Учитывая потенциальное влияние на общественное здравоохранение феномен киберспорта является наиболее эффективным вложением в здоровье в настоящее время.

Подытожить вышесказанное можно следующим: участникам киберспорта требуется новая модель производительности, которая позаботится об их здоровье и образе жизни, для возможности проведения киберспортивных выступлений на самом высоком уровне в течение длительного времени.

Список литературы

- 1. ВОЗ Физическая активность [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата обращения: 28.12.2022).
- 2. Shari, D.P., Jenny, S.E., and Koshi, A. (2022). Improving the level of esports health: current status and call to action. International Journal of Esports, 1 (1) [Electronic resource]. Access mode: https://www.ijesports.org/article/70/html (дата обращения: 28.12.2022).
- 3. Поздняков К.К. Феномен киберспорта в научных исследованиях: библиометрический анализ / К.К. Поздняков, Н.В. Андреев // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2021. №9—2. С. 173—179 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vaael.ru/ru/article/view?id=1856 (дата обращения: 28.12.2022).