

*Матвеева Анна Сергеевна*

аспирант

*Филиппченкова Светлана Игоревна*

д-р психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тверской государственной

технический университет»

г. Тверь, Тверская область

DOI 10.31483/r-107438

## **О РОЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация:* в статье анализируется роль психологического знания в киберспорте, проводится обзор психологических проблем психологического статуса киберспортсмена. Рассматриваются основные направления практической психологической работы с целью повышения результативности деятельности, сохранения психологического и физического здоровья киберспортсменов.

*Ключевые слова:* киберспорт, киберспортивные соревнования, спортивная психология, когнитивные способности, эмоциональный контроль, психическое здоровье.

Киберспорт присутствует в современной жизни уже довольно давно, но все еще ведутся дискуссии о том, следует ли считать его спортом. Подвергается анализу и то, каким образом психология применима к данной области, а также то, как именно она может повлиять на результаты киберспортивных соревнований. Исследуемая тема мало изучена, но ее актуальность не вызывает сомнений и может применяться в дальнейших исследованиях в области психологии киберспорта.

Так как у киберспорта много общего с традиционными видами спорта, то он в равной степени может представлять интерес для психологии. Тут можно выделить несколько различных сфер деятельности для исследований, напри-

мер: индивидуальные и межличностные проблемы киберспортсменов, взаимоотношения с семьей и командой, индивидуальное и командное совершенствование участников соревнований, управление эмоциями, возбуждением и тревогой, совершенствование спортивных результатов, а также поддержание хорошего самочувствия в физическом и психологическом аспектах. Мы можем выделить три типа основных областей, на которых следует сосредоточить внимание: разрешение возникающих проблем, повышение работоспособности, регулирование состояний.

Переутомление от длительного процесса тренировок приводит к ряду последствий, таких как нелинейность и ненаправленность мыслительного процесса, депрессия, снижение психологического самочувствия, зависимое поведение и т. д. Одновременно с этим отмечается множество случаев возникновения фрустрации, о которых сообщают многие участники киберспортивных соревнований [1].

Недостаток физической активности, вероятно, является одним из главных отличий киберспорта от традиционных видов спорта. Эти явления часто рассматриваются как проблематичные из-за сидячего образа жизни [2].

Кроме проблем с состоянием физического и психического здоровья, вызванных переутомлением, существуют также и другие серьезные проблемы для представителей киберспорта, среди которых можно отметить следующие: конфликты между членами команды, проблемы с владельцами клубов, оскорбления со стороны фанатов, травля в социальных сетях, издевательства со стороны оппонентов, сложность коммуникации и критика. В то же время существуют и некоторые внутренние источники стресса, как, например, недостаток самоуверенности, страх не попасть в команду или быть исключенным из нее. Контроль над всеми этими стресс-факторами и устранение возникших проблем могут способствовать более высокому уровню успеха.

Если говорить о повышении результативности киберспортсменов, то в основном здесь можно отметить три направления: моторные и когнитивные навыки, ментальная подготовка, командная сплоченность [3].

Необходимо отметить, что работа с киберспортивным тренером может оказаться не столь эффективной, как работа с психологом, который знает механизм физико-когнитивных тренировок. Совершенствование моторных и когнитивных навыков имеет огромное значение в мире киберспортивных соревнований. Наряду с физической активностью, работа над интеллектуальными навыками спортсмена способствует распознаванию сигналов и улучшению реакций. Кроме того, киберспорт положительно влияет на такие индивидуальные способности, как способность к мультизадачности, разделенное и выборочное внимание, стратегическое мышление, время реакции, принятие решений, способность к решению возникающих трудностей [4].

Для достижения успеха в киберспорте ключевыми элементами являются повышение сплоченности команды и индивидуальных навыков, тренировка ментальных способностей, контроль над расстройствами. Образное мышление, релаксация, самопроговаривание, уверенность в себе, постановка целей, самосознание – примеры таких методов подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям [5].

Многие успешные киберспортивные игроки заявляют, что сближаются с товарищами по команде, поскольку создание сплоченности в команде, вероятно, способствует успеху команды [3]. Коммуникация, связанная с выполнением конкретных задач, практика смены ролей или проведение различных игровых упражнений, являются потенциально полезными техниками для улучшения атмосферы в команде.

На высшем уровне киберспортивных соревнований многие игроки и команды имеют схожие уровни мастерства. Именно здесь вступают в силу основы психологии с такими навыками, как управление эмоциями, контроль тревоги и возбуждения, а также совершенствование принятия решений.

### ***References***

1. Kocadağ M. Investigating Psychological Well-Being Levels of Teenagers Interested in Esport Career / M. Kocadağ // Research on education and psychology (REP). – 2019. – Vol. 3. №1. – С. 1–10 [Electronic resource]. – Access mode:

[https://www.researchgate.net/publication/336738795\\_Investigating\\_psychological\\_well-being\\_levels\\_of\\_teenagers\\_interested\\_in\\_esport\\_career](https://www.researchgate.net/publication/336738795_Investigating_psychological_well-being_levels_of_teenagers_interested_in_esport_career) (дата обращения: 28.01.2023).

2. Hilvoorde I. Embodiment and fundamental motor skills in eSports / I. Hilvoorde, N. Pot // *Sports, Ethics and Philosophy*. – 2016. – Vol. 10. №1. – С. 1–14. – DOI:10.1080/17511321.2016.1159246.

3. Pereira R. Contributions of Sport Psychology to the Competitive Gaming: An Experience Report with a Professional Team of League of Legends / R. Pereira, M. Wilwert, E. Takase // *International Journal of Applied Psychology*. – 2016. – Vol. 6. №2. – С. 27–30. – DOI: 10.5923/j.ijap.20160602.01.

4. Boyan A. The challenge in creating games for education: Aligning mental models with game models / A. Boyan, J. Sherry // *Child Development Perspectives*. – 2011. – Vol. 5. №2. – С. 82–97. – DOI:10.1111/j.1750-8606.2011.00160.x.

5. Shoenfelt E.L. *Mental Skills for Athletes a Workbook for competitive Success* / E.L. Shoenfelt. – New York: Routledge. – 2019. – Vol. 1. – DOI: [doi.org/10.4324/9780429268694](https://doi.org/10.4324/9780429268694).