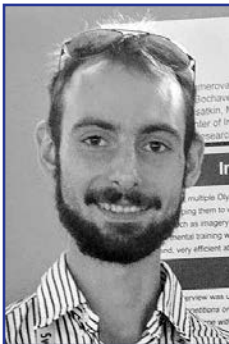


УДК 159.9

КИБЕРСПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ИГРОКОВ

ESPORTS: ACTUAL PROBLEMS OF PLAYERS' TRAINING, EFFICACY AND HEALTH



Бочавер Константин Алексеевич – канд. психол. наук, заведующий лабораторией «Психология спорта» Московского института психоанализа, заведующий лабораторией «Психология здоровья» Института Междисциплинарной медицины, Москва, Россия, konstantin.bochaver@gmail.com

Bochaver Konstantin – PhD,

Head of «Sport Psychology Lab» at Moscow Institute of Psychoanalysis, Head of «Health Psychology Lab» at Institute of Interdisciplinary Medicine, Moscow, Russia



Кузнецов Александр Игоревич – психолог отдела МПО ЦСМ ФМБА России, главный специалист отдела спортивной психологии ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, Москва, Россия, kuznetsov_a_i@mail.ru

Kuznetsov Alexander–

Psychologist of the Department of Medical and Psychological Support FMBA Russia, Chief Specialist

of the Department of Sports Psychology SOI "CSTaNT" Moskomspor, Moscow, Russia

Ключевые слова: психология спорта, психология здоровья, киберспорт, стресс, психологическая подготовка спортсмена.

Аннотация. В статье анализируется современный киберспорт с позиций спортивной психологии, рассматриваются актуальные проблемы, связанные с подготовкой игроков, их результативностью и здоровьем.

Keywords: sport psychology, health psychology, eSports, stress, mental preparation, mental training.

Abstract. There are an analysis of modern "eSports" from the sport psychologist's point of view and an observing of actual problems related with gamers training, efficacy and health in the article.

Актуальность исследования. Спортивная деятельность на современном этапе развития идет по пути адаптации и дифференцировки. С одной стороны, правила во многих видах спорта меняются в сторону повышения зрелищности (это связано с потребностью в большем признании и повышении престижа дисциплин, как это произошло в спортивном скалолазании, олимпийском с недавних пор виде); с другой стороны, число видов спорта и отдельных дисциплин неуклонно растет (это особенно заметно на примере сложно-координационных видов спорта, родственных гимнастике и танцам: спортивный рок-н-ролл, ропскиппинг, черлидинг и многие другие).

В настоящий момент, часто определяемый как век цифровых/информационных технологий,

взаимодействие компьютера и специалиста не исчерпывается, как раньше, работой «оператора». Появляются новые компьютерные игры, весьма требовательные к когнитивным и социальным способностям геймеров, и популярность игрового процесса, вкпе с его массовостью, прибыльностью и регламентом, позволяет говорить о киберспорте – совокупности принципиально новых видов спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности. Но в то время, как техника развивается и игры усложняются, психофизиологический субстрат игровой деятельности – человеческая нервная система – не меняется. Проблемы быстроты и точности управления движением (motor control), выносливости, объема и распределения внимания,

эмоционального самоконтроля и саморегуляции в целом в высшей мере актуальны для подготовки результативного киберспортсмена. При этом, ситуация по-своему уникальна в силу:

а) новизны киберспорта, не имеющего пока устоявшихся традиций подготовки;

б) дефицита доказательных исследований, проведенных в киберспорте;

в) комплекса препятствий системному тренировочному процессу в большинстве команд – от специфического мотивационного репертуара игроков, до высокой уязвимости киберспортсмена для ряда профессиональных заболеваний.

Эти и некоторые другие причины побуждают авторов, работающих с отечественными коллективами как консультанты по спортивной психологии, выполнить настоящий обзор актуальных проблем киберспорта с позиции спортивного психолога и обозначить ближайшие перспективы развития данной области.

1. Общее представление о киберспорте как спортивной деятельности

Киберспорт (т.н. «eSports») – это форма спорта, в которой основные аспекты спорта обеспечиваются электронными системами, а взаимодействие спортсменов и киберспортивных систем модерируется интерфейсами «человек-компьютер» [11]. Другими словами, киберспорт обычно относится к соревновательным (профессиональным и любительским) видеоиграм, которые часто координируются различными лигами, «ладдерами»¹ и турнирами, где игроки обычно принадлежат командам или другим спортивным организациям, которые спонсируются различными представителями бизнеса (что характерно, далеко не только производителями техники или околокомпьютерной «продукции»). В последние годы киберспорт стал одной из самых быстрорастущих форм «новых медиа», благодаря росту популярности онлайн-игр и онлайн-технологий вещания. Было подсчитано, что более 70 миллионов человек наблюдали за киберспортивными соревнованиями в 2013 году [20].

Киберспорт только недавно начал пользоваться широким международным признанием, и по-прежнему часто можно встретить сопротивление тому, что eSports можно рассматривать как спорт. Этот концептуальный вопрос – серьезная проблема не только для определения киберспорта, но и для

определения границ того, что мы понимаем как спорт в целом. Похоже, что многие (особенно фанаты «традиционных» видов спорта) считают, что eSports нельзя назвать спортом, потому что компетенция игрока не измеряется ни их физическими возможностями, ни физкультурой, поскольку киберспортсмены кажутся просто сидящими, «прикованными» к стульям. В свете данного аргумента можем вспомнить об аналогичном отношении многих к старейшему виду единоборств – шахматам. В действительности, тело и физическая активность игрока являются важной частью общей спортивной деятельности [21]. Несмотря на то, что события, определяющие результат в спорте, происходят в условиях электронной, опосредованной компьютером среды, это никоим образом не означает, что киберспорт не может физически истощать игроков [16, 21, 22]. Результативность в киберспорте порой физически зависит от модуса взаимодействия между человеком и компьютером, который требуется для управления игровыми состояниями программного обеспечения или системы игры: например, в танцевальных видеоиграх игроки физически истощаются от взаимодействия с компьютером. Этот тренд усиливается с развитием технологий дополненной или виртуальной (VR) реальности.

Киберспортивные соревнования обычно организуются по определенным жанрам игр (фактически, можно говорить о различных дисциплинах), таким как многопользовательские онлайн-арены (например, League of Legends, Dota 2), игры от первого лица (например, Counter-Strike: Global Offensive), стратегии в реальном времени (например, Starcraft 2), коллекционные карточные игры (например, Hearthstone) или спортивные игры-симуляторы (например, серии FIFA). Все они формируют множество субкультур в eSports, так же, как и «традиционные» виды спорта. Однако eSports обычно не воспринимаются как «электронные» версии «традиционных» видов спорта, таких как единоборства (вспомним Mortal Kombat и другие «файтинги», широко распространенные в постсоветском пространстве и Азии), футбол, баскетбол или спортивные состязания по легкой атлетике, хотя такие симуляции «традиционных» видов спорта также играют роль eSports (например, игры FIFA и NHL). В российской практике уже набирает обороты функционирование киберспортивных команд, аффилированных к известным организациям, например, команды ФК «Локомотив» и ФК «Спартак».

Подводя итог первому обзору, отметим, что в отношении eSports используется всего несколько

¹ От английского ladder – лестница. В киберспорте обозначает открытую рейтинговую систему игроков.

определений. Возможно, одно из первых определений было предложено около десяти лет назад [19]; оно опирается на определение традиционных видов спорта, представленное [18]: «область спортивных действий, в которых люди развивают умственные или физические способности [...]».

2. Проблемы психологической подготовки в киберспорте

В настоящее время научные публикации, посвященные психологической подготовке в киберспорте, можно назвать дефицитными. Поэтому при попытке описания типичных проблем, связанных с психологической подготовкой киберспортсменов, мы, с одной стороны, будем руководствоваться проблемами психологической подготовки, имеющими место в классическом спорте, и, с другой стороны, собственным опытом, полученным при работе с киберспортивными командами мирового уровня. Можно сказать, что направление практической психологии в eSports пока находится на стадии первичного сбора информации, и в настоящий момент постепенно переходит к доказательности. В работе с киберспортсменами проявляются почти все типичные проблемы спортивной психологии. Рассмотрим их подробнее.

1. Коммуникация. В командных дисциплинах наиболее остро стоит проблема эффективной коммуникации, так как многие игроки попадают в команды благодаря исключительно индивидуальным

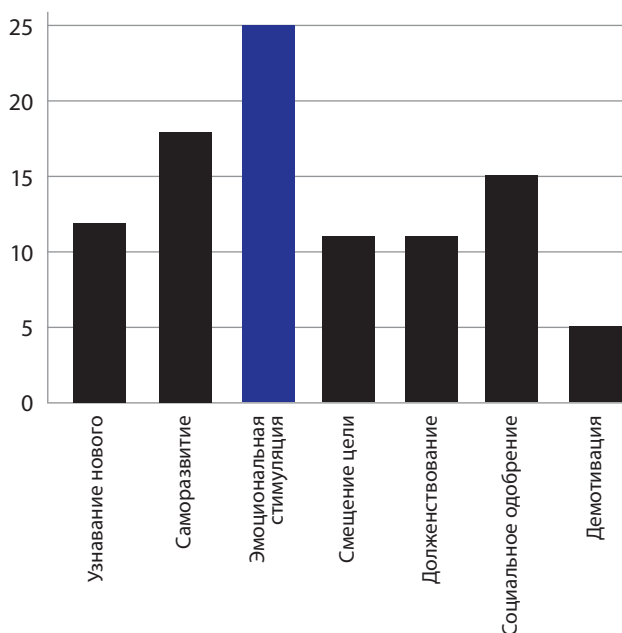


Рисунок 1 – Репертуар мотивов к занятиям спортом у игрока, мужчины, 23 лет

навыкам и самостоятельно не способны интегрировать их в командный процесс. Относительно низкие навыки коммуникации игроков являются отличительной особенностью киберспорта. Это обусловлено как личностными (игроки часто предстают акцентуированными личностями, в отдельных случаях можно диагностировать пограничные состояния и расстройства), так и социально-средовыми (киберспорт в России пока не относится к числу социально одобряемых жизненных траекторий, поэтому результативные игроки часто маргинальны и не имеют адекватного возрасту уровня образования и опыта интеграции в общественные и близкие отношения) факторами. На стадии подготовки к соревнованиям в данной области приоритетными можно назвать направления:

- а) управления гневом;
- б) обучаемости (отделения рационального и аффективного компонента в критике «тиммэйтов»² и тренера);
- в) формирования общего семантического поля (выражения и словарный запас игроков нередко затрудняют коммуникацию);
- г) тренировки навыков конструктивного диалога (в том числе, усвоения принципов обратной связи, подкрепления, алгоритмов принятия групповых решений).

2. Дисциплина и мотивация. Другой отличительной особенностью киберспорта является относительно слабая дисциплина игроков, связанная, среди прочего, с молодостью как самих киберспортсменов, так и отрасли в целом. Пока что отсутствуют какие-либо попытки систематизации игровой деятельности как отдельного вида спорта со своей строгой периодизацией нагрузок, сформированной диетой, базовыми требованиями ОФП и т.д. Это отражается и на поведении игроков: несоблюдении (или даже отсутствии) режима, нарушении субординации и внутриорганизационных договоренностей.

Мотивация игроков может быть корректно описана моделями, принятыми в психологии спорта. Например, рисунок 1 отражает репертуар мотивов игрока, и мы видим, что ведущий спортивный мотив у него – собственно игра, удовольствие, а другие мотивы выражены слабее; адекватное отношение к вопросам Шкалы Спортивной Мотивации подтверждает адекватность применения ее и подобных тестов в eSports.

² От английского teammate – член команды, товарищ.

Отсутствие проработанной системы правовой стороны киберспорта (контракты игроков, тренеров и т.д.) также скорее негативно влияет на профессионализм киберспортсменов. Ситуация, в которой спортсмен может в любой момент уйти или быть исключенным из организации, которую он представляет, играть «заменой» в другой и т.п., формирует как повышенную тревожность игроков, так и чрезмерную индифферентность к карьере. Одним из негативных последствий несовершенной системы трудовых отношений в данной отрасли становится излишняя динамичность репертуара мотивов (от классического внутреннего мотива самосовершенствования до внешнего вроде «заработать и отделиться от родительской семьи») и вследствие этого слабая предсказуемость игроков; вторым следствием можно назвать высокую меру хронического стресса, связанную с ситуацией неопределенности. Последнее, стресс и истощение ресурсов преодоления стресса игроком вкупе с копинг-некомпетентностью, зачастую синергирует с проблемами соматического характера, которые обозначим ниже [1, 3-5, 7].

3. Соматическое здоровье. Системный подход к психологической подготовке киберспортсменов не может в наше время быть исчерпан собственно «подводкой», подготовкой к соревнованиям и сопровождением тренировочного процесса. Физиологическая основа киберспортивной деятельности также нуждается в пристальном внимании специалистов, что обусловлено особенностями киберспорта (Рисунок 2). Агрессивность, раздражительность, тревожность и истощаемость игроков в значительной мере обусловлена характерным комплексом по сути профессиональных заболеваний, которые не раз отмечались в нашей работе. Этот комплекс практически полностью перекликается с известным в современной неврологии «офисным синдромом» [6]:

1) мышечно-скелетные боли в спине, шее, верхних конечностях, нарушение осанки, нарушение кровоснабжения головного мозга;

2) головные боли, к которым приводит длительная работа за компьютером, непроветриваемые помещения и др.;

3) синдром «компьютерной мыши» (туннельный синдром) – в ведущей руке возникают такие симптомы, как парестезии, боль, слабость в кисти, отек кисти;

4) сердечно-сосудистые заболевания (факторы – неправильное питание, злоупотребление кофе,



Рисунок 2 – Рабочее место игрока

курение, гиподинамия, ожирение, стрессы на работе, режим дня и др.);

5) синдром «сухого глаза», покраснение, усталость глаз, сухость глаз, ощущение «песка» в глазах (факторы снова длительная работа за компьютером, кондиционированный воздух офисных помещений, аллергены);

6) заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит и язва желудка, хронический колит и др.), чему причиной становится нерегулярное, неправильное питание, злоупотребление кофе, курение, воздействие стрессовых факторов (см. выше);

7) заболевания дыхательной системы: бронхиальная астма, бронхит, пневмония, простудные заболевания (причина – кондиционированный воздух в офисных помещениях, большое скопление людей на ограниченной территории, аллергены (пластик, пыль);

8) геморрой и трещины прямой кишки, хронические воспалительные заболевания органов малого таза (причины – гиподинамия, длительное сидячее положение, приводящее к застою в венах малого таза);

9) ожирение (причины – неправильное питание, малоподвижный образ жизни, ненормированный рабочий день, корпоративное общение посредством мессенджеров);

10) варикозное расширение вен нижних конечностей, тромбофлебит (в том числе из-за неправильного положения ног при работе «нога на ногу»).

Такой внушительный список недугов, в том числе психического происхождения, в целом негативно влияет на эмоциональное состояние игроков и

целых коллективов, вызывает социальное неодобрение, что усугубляет маргинализацию игроков, а также подрывает эффективность работы из-за нестабильности здоровья игроков. Это ставит под сомнение адекватность подходов к образу жизни и тренировкам, выбранных большинством игровых организаций в России, а также обуславливает не только актуальность «киберспортивной медицины», но и системной работы в области преодоления стресса [12-14].

4. Стресс-менеджмент и саморегуляция. Описанные выше трудности в области коммуникации, организации трудовых отношений и соматического здоровья значительно повышают меру хронического стресса, который вынуждено преодолевать большинство представителей киберспорта. Это выводит на важнейшее место в списке задач тренера, психологов и медработников грамотное использование теории и практики управления стрессами, профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости (Водопьянова, Старченкова 2008). Собственно, длительная работа авторов в киберспортивных коллективах в основном и строится на стресс-менеджменте как конгломерате методов и техник для снижения эффектов хронического и острого стресса и укрепления благополучия и здоровья человека [10]. Позволим себе перечислить основные рекомендованные для профилактики и снижения стресса подходы, зарекомендовавшие себя в сопровождении киберспортсмена:

а) саморегуляция, мышечная релаксация, дыхательные и медитативные технологии, биоуправление, или БОС-тренинг [8, 17];

б) средовые интервенции, в том числе организация здорового и безопасного пространства,

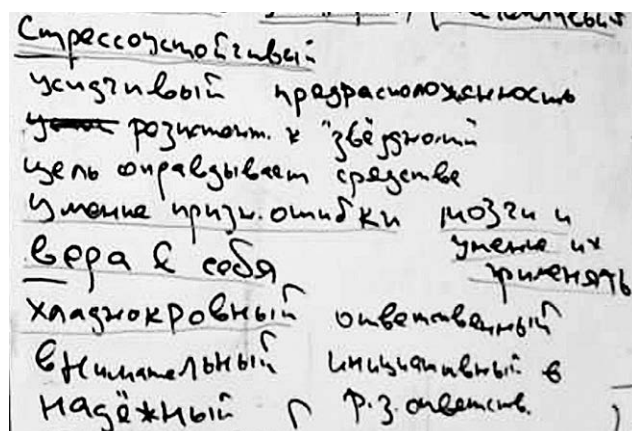


Рисунок 3 – Итог «мозгового штурма» – представления о навыках игрока (фрагмент)

формирование среды, дифференцирующей работу и отдых, тренировки, сон, прием пищи [9];

в) индивидуальная консультативная работа, очные и онлайн беседы со спортсменами, формирование и коррекция поведенческих установок, эмоциональных и когнитивных процессов [15, 17];

г) изменение социальной среды, в том числе усиление сплоченности коллектива (ценностного и целевого единства), актуализация внеигровой социальной активности киберспортсмена, оптимизация поиска социальной – инструментальной информационной, эмоциональной – поддержки в условиях стресса [2].

5. Mental skills. Последний компонент психологического обеспечения киберспортивной организации – это педагогическая, или тренинговая работа. Стоит заметить, что зарубежная модель ментальных навыков [12] созвучна семантическому полю киберспорта, где опытные игроки традиционно называются «скилловыми»³ (Рисунок 3).

Данное направление работы можно порекомендовать составлять эклектично, объединяя существующие в традиционном спорте навыки (самоинструкции, саморегуляция, идеомоторика и др.) и поведенческие паттерны, привычные киберспортсменам (как не рофлить – относиться к тренировке несерьезно; как не тильтовать – беспокоиться и выгорать после неудачи; как взаимодействовать конструктивно с токсичным игроком – то есть человеком агрессивным и деструктивно влияющим на групповой процесс).

Заключение. Киберспорт как явление, появившееся на стыке игровой индустрии и спорта, стремительно развивается, привлекая все больше игроков и зрителей (Рисунок 4). Уже сейчас обсуждается включение киберспортивных дисциплин в программу Олимпийских игр, а на Азиатских играх 2018 и 2022 годов киберспорт включен в официальную программу.

Несмотря на столь бурный рост этого направления и его аудитории, остается достаточно много вопросов, требующих своего решения. Например, к ним относятся описанные выше проблемы систематизации спортивной деятельности, вопросы специфики психологической подготовки для киберспорта в целом и каждой из дисциплин в отдельности, выделение основных качеств, необходимых для успешной киберспортивной деятельности в каждой из дисциплин и многое другое. Подчеркнем, что уровень как мирового, так и российского киберспорта

³ От английского skill – навык.



Рисунок 4 – Чемпионат мира по киберспорту собирает стадион и миллионы просмотров

постоянно растет. В связи с этим, как и в любой деятельности, связанной с достижением максимального результата, ведется постоянный поиск возможностей его повышения. Несмотря на молодость киберспорта, уже сейчас стала актуальной проблема допинга, на многих крупных соревнованиях по киберспорту проводится допинг-контроль, а аппаратура проверяется на «читы» – незаконные программы, работающие на улучшение качества работы спортсмена. В сложившейся ситуации для многих тренеров и спортсменов становится очевидной необходимость формирования эффективных навыков саморегуляции, стресс-менеджмента, а также полноценной системы психологической подготовки и укрепления здоровья взамен фармакологической поддержки.

Литература

1. Бочавер, К.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28» / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А.А. Кукшина // Спортивный психолог. – 2014. – № 2 (33). – С. 80-85.
2. Бочавер, К.А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Том 5. № 1. – С. 1–18
3. Бочавер, К.А. К вопросу о психологической подготовке в практической стрельбе. Опыт и перспективы / К.А. Бочавер, А.И. Грушко // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – РГУФКСМиТ. – 2015. – С. 11–21.
4. Водопьянова, Н.Е. Современные подходы к превенции синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. Курск. гос. ун-т; под ред. ВВ Лукьянова [и др.]. – 2008. – С. 234.
5. Грушко, А.И. Диагностика времени моторной реакции в различных видах спорта / А. И. Грушко, К. А. Бочавер, А. В. Квитчастый и др. // Спортивный психолог. – 2016. – № 40. – С. 82–87.
6. Данилов А.Б. Офисный синдром / А.Б. Данилов, Ю.М. Курганова // Русский медицинский журнал. – 2011. – № 30. – С. 1902.
7. Довжик, Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и

как его снова обрести [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Том 5. № 2. – С. 1–22.

8. Ковалева, А.В. Эффективность ЭЭГ-БОС-тренинга у спортсменов, воспитанников олимпийского резерва / А.В. Ковалева, А.В. Квитчастый, К.А. Бочавер и др. // Спортивный психолог. – 2013. – № 1 (28). – С. 42-47.

9. Abrams, R.F. Making healthy places: designing and building for health, well-being, and sustainability / R.F. Abrams et al. – Island Press, 2012.

10. Barlow, D.H. Principles and practice of stress management / P.M. Lehrer, R.L. Woolfolk W. E. Sime (Eds.). Guilford Press. 2007.

11. Hamari, J. What is eSports and why do people watch it? Internet research / J. Hamari, M. Sjöblom, 27(2). DOI: 10.1108/IntR-04-2016-0085, 2017.

12. Lesyk, J. Mental skills training using the « nine mental skills of successful athletes» model / J. Lesyk, X. Sanchez // World congress of sport psychology. – 2001.

13. Taylor, J. Assessment in Applied Sport Psychology / J. Taylor. – Human Kinetics, 2017.

14. Taylor, T.L. T.L. Taylor on live streaming / T.L. Taylor // Computer Games and the Future of Spectatorship, Berkman Luncheon Series, Berkman Centre, Cambridge, MA, June 5. 2012a.

15. Taylor, T.L. Raising the Stakes: E-sports and the Professionalization of Computer Gaming / T.L. Taylor // MIT Press, Cambridge, MA. 2012b.

16. Taylor, T.L. This is how we play it: what a mega-LAN can teach us about games / T.L. Taylor, E. Witkowski // Proceedings of the 5th International Conference on the Foundations of Digital Games, ACM, New York, NY, 2010, P. 195-202.

17. Tenenbaum, G. Measurement in sport and exercise psychology / G. Tenenbaum, R. Eklund, A. Kamata // Human Kinetics, 2012.

18. Tiedemann, C. "Sport (and culture of physical motion) for historians, an approach to precise the central term(s)" / C. Tiedemann // IX International CESH-Congress, Crotone. 2004.

19. Wagner, M.G. On the scientific relevance of eSport. In Proceedings of the 2006 International Conference on Internet Computing and Conference on Computer Game Development, 26–29 June 2006. Las Vegas, Nv: CSrEA P. 437–440.

20. Warr, P. "eSports in numbers: five mind-blowing stats", Red Bull, April 9, available at: www.redbull.com/en/esports/stories/1331644628389/esports-in-numbers-five-mind-blowing-stats (accessed November 9, 2015).

21. Witkowski, E. Probing the sportiness of eSports / E. Witkowski // In eSports yearbook 2009, edited by J. Christophers and T. Scholz. Norderstedt: Books on Demand GmbH: 53–56. 2009.

22. Witkowski, E. On the digital playing field: How we "Do Sport" with networked computer games / E. Witkowski // Games and Culture. 2012. 7 (5): 349–374.

