Научная статья
Original article
УДК 796.836

ВАЖНО ЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В СФЕРЕ КИБЕРСПОРТА

IS PHYSICAL DEVELOPMENT IMPORTANT IN THE FIELD OF ESPORTS

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, tsinis72@mail.ru

Карпуничев Артём Андреевич, студент 3 курса бакалавриата ВИШ, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, GlenKook29@yandex.ru

Tsinis Alexey Viesturovich, candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, tsinis72@mail.ru

Karpunichev Artem Andreevich, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, GlenKook29@yandex.ru

Аннотация. Статья предлагает краткую информацию про зависимость скорости реакции от здорового образа жизни. Сравнение данного параметра у разных групп людей с целью выявить причину различия их реакции. Наблюдение за профессиональными игроками и обсуждение их распорядка дня. Осознание важности ежедневных тренировок для улучшения скорости реакции как для киберспорта, так и жизни в целом.

Abstract. The article offers brief information about the dependence of the reaction rate on a healthy lifestyle. Comparison of this parameter in different groups of people in order to identify the reason for the difference in their reaction. Watching professional players and discussing their daily routine. Awareness of the importance of daily training to improve reaction speed for both esports and life in general.

Ключевые слова: мотивация, киберспорт, игры, физическое воспитание и спорт, здоровый образ жизни, молодёжь.

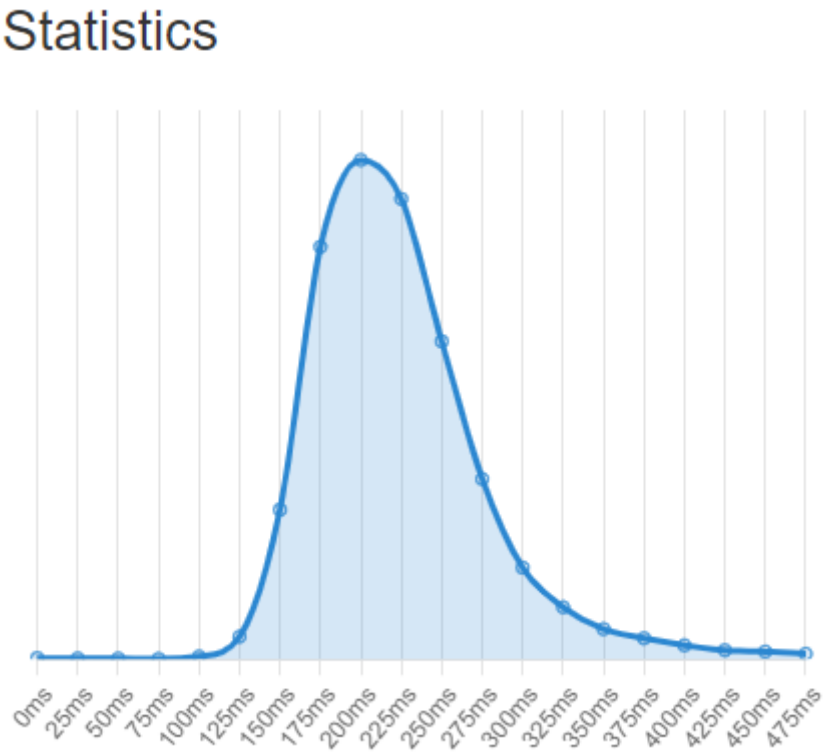
Keywords: motivation, esports, games, physical education and sports, healthy lifestyle, young people.

Важно ли физическое развитие в сфере киберспорта?

Каждый из нас слышал слово киберспорт, но что его связывает с самим понятием «спорт», и много ли на самом деле между ними общего.

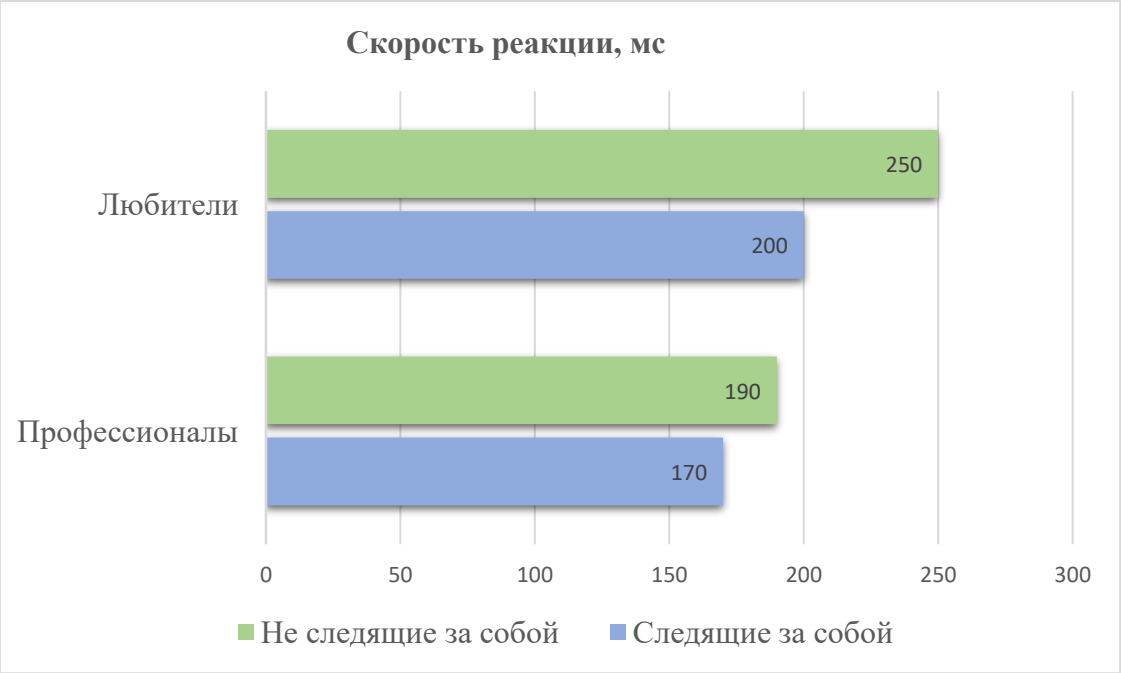
Начнём с самого простого, если вы хоть раз видели прямые трансляции с крупных турниров, которые проводятся по совершенно различным играм, то можете с уверенностью сказать, что большинство игроков следят за собой. Хотя логично предположить, что люди, проводящие большую часть времени сидя за компьютером, будут набирать вес. На самом деле, расписание профессиональных игроков очень нагруженное, тренировки занимают большую часть времени, туда же идёт сон и перерывы. Времени на себя не так уж и много. Но, несмотря на это, они стараются поддерживать себя в форме.

Важнейшая часть любой **fps** игры, как ни странно, это скорость реакции игрока. У обычного человека, занимающегося физкультурой и поддерживающего режим дня в среднем скорость реакции 200 миллисекунд.



Я решил провести небольшое сравнение между своими друзьями, которые не занимаются профессионально играми, и настоящей киберспортивной командой, которая достаточно часто побеждает в еженедельных турнирах по игре **Tom Clancy's Rainbow six siege**. Я попросил их всех пройти тест на реакцию, на сайте https://humanbenchmark.com. И результаты очень даже интересные.

Так, если разбить их всех на 4 группы: профессиональные (следящие за собой; не следящие) и любители (следящие; не следящие), то мы получим в среднем следующий результат.



В тесте участвовало около 40 человек, от 18 до 23 лет. И на самом деле разлёт в скорости реакции у любителей был очень большим, как в худшую, так и в лучшую сторону. Так, мой друг, профессионально занимающийся теннисом, и любящий играть, смог достичь скорости реакции 130мс. Напротив, другой человек - любитель алкоголя и курения, не смог среагировать раньше 300мс, как бы ни старался.

Но почти все профессиональные игроки показывали схожие результаты в тесте, что является доказательством тренировок и важности данного параметра для видеоигр. Конечно, скорость реакции можно уменьшать и без основных физических тренировок, так же на неё напрямую влияет возраст человека, поэтому редко какой игрок старше 27 лет. Но, как видно из теста, важность здорового образа жизни нельзя преуменьшать, или игнорировать. Это важная часть жизни любого человека, в независимости от того, чем он занимается, и в особенности, если он связал свою жизнь с киберспортом.

Литература

1. https://humanbenchmark.com – Тест и основы тренировок реакции
2. https://resurs-yar.ru – Важность скорости реакции и тесты
3. https://medaboutme.ru – Тренировки для реакции
4. http://ogdg.ru – статистика среди людей по скорости реакции

References

1. https://humanbenchmark.com – test and basics of reaction training
2. https://resurs-yar.ru - The importance of reaction speed and tests
3. https://medaboutme.ru - Training for reaction
4. http://ogdg.ru - statistics among people by reaction speed

© Цинис А.В., Карпуничев А.А., 2021 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №9/2021

Для цитирования: Цинис А.В., Карпуничев А.А. ВАЖНО ЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В СФЕРЕ КИБЕРСПОРТА // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №9/2021.