

Не так давно почти каждый родитель ругал ребёнка за то, что он сутками сидит за компьютером, и ворчал, что лучше бы он во дворе мяч погонял или книгу бы почитал. Хотя нынешние родители сами в компьютерных клубах только так сидели. А теперь у детей появился аргумент — они хотят стать киберспортсменами. Но что из себя представляет киберспорт, и действительно ли это спорт? И что об этом думают учёные?

Киберспорт — для многих явление непонятное. Играть в игрушки, получать за это немалые деньги, да и ещё становиться медийной личностью — когда только всё это стало возможным? Как оказалось, Россия киберспорт признала ещё в 2001 году и добавила в список признанных видов спорта. *Неожиданно, правда?* Впрочем, в 2006 году киберспорт из списка убрали, из-за того, что он не проходил по критериям.

Но в 2016 году киберспорт вернули в реестр, и это направление спорта стало активно развиваться. В нашей стране начали проводить соревнования, например **«Кубок России по киберспорту»**. Есть даже Всероссийская киберспортивная студенческая лига, да и про школьников не забыли: им организуют турниры между школами. Из последних мероприятий — среди школьников проводили турнир по Dota 2 и Valorant в Челябинске под крылом Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (ЮУрГУ). Это небольшой пример того, как работает огромная киберспортивная индустрия.

**Киберспорт** — командное или индивидуальное соревнование в видеоиграх. Первый турнир прошёл ещё в далёком 1972 году, по игре **Spacewar!** среди студентов Стэнфордского университета, а на кону была годовая подписка на журнал Rolling Stone. Кто же знал, что через десятки лет призовые фонды на киберспортивных турнирах будут составлять миллионы долларов.

Однако, в этой статье речь пойдет не про победу команды Team Spirit на The Internation по Dota 2 (это турнир на уровне Лиги Чемпионов УЕФА для футбола) и не о том, как обстоят дела в других киберспортивных дисциплинах и так далее. Информации об этом и так уйма: можете уточнить у своего ребёнка-кибератлета или же просто вычитать в интернете. Мы же посмотрим, как учёные и наука изучают влияние киберспорта на человека.



Учёный и киберспортсмен  
Ferra.ru

## Научные исследования киберспорта

### Потенциальные проблемы со зрением

Из очевидного можно отметить, что из-за достаточно долгой работы за компьютером (а профессиональные киберспортсмены могут сидеть больше 8 часов за монитором) появляется синдром сухого глаза. Жжение, сухость, как будто песок в глазах и так далее — всё это симптомы заболевания. Синдром сухого глаза может появиться из-за того, что человек начинает реже моргать, глаза не увлажняются должным образом, вот и результат.

Но учёные заметили ещё одну особенность глаз у любителей видеоигр.

Киберспортсмены фокусируют взгляд на мониторе втрое хуже, чем обычные пользователи компьютера. Это выявили учёные Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина.

У обычных пользователей прирост ответа на нагрузку составляет 300%, то есть при увеличении нагрузки напряжение мышц глаза, которые обеспечивают аккомодацию, растет примерно в три раза. У киберспортсменов прирост примерно 100%, что в три раза хуже. Подобных исследований в России не проводилось



Светлана Шутова  
Доцент ТГУ

Такое существенное отличие связали с перенапряжением мышц, которые фокусируют взгляд. В целом, лечение и профилактика для глаз при такой проблеме существуют только для детей. Это небольшие специальные тренировки для расслабления

цилиарных мышц, правда, помогают ли они взрослым с выраженной аккомодацией — пока неизвестно. Вот учёные и ищут действенный метод для снятия напряжения для глаз без лекарств.

**Само исследование проводили в два этапа.** На первом этапе измерили состояние глаз без времени за игрой, а во втором этапе дали людям поиграть часок в игры. В этот момент была замечена ещё одна интересная особенность: когда глаза напрягаются для аккомодации (изменение кривизны хрусталика, чтобы взгляд сфокусировался), случается перенапряжение, и происходит небольшой спазм. У кибератлетов доля спазмов целых 73%, а у остальных — 50%.

Так что, любители игр, **берегите глаза**. Как минимум, делайте зарядку для глаз и поглядывайте на то, что за окном происходит хотя бы 5 минут. Также есть специальные очки, которые помогают защитить глаза от влияния монитора, хотя не факт, что они помогут. Подождём рекомендаций от специалистов.

## Девушки с машиной времени:



Давай посмотрим как жили наши родители?



Да, давай!

## Парни с машиной времени:



Становись киберспортсменом раньше остальных, ты сможешь выиграть все лучшие турниры



Ок, Бро

Ferra.ru

## «Портрет» киберспортсмена

В Сеченовском университете решили составить «портрет» киберспортсмена на основе данных профессиональных игроков. Под «профессиональными игроками» подразумеваются люди, которые заключили контракт с киберспортивными организациями и получают зарплату за свою работу. «Портрет» же будут составлять путём изучения разных параметров: роста и веса, особенностей компонентного состава тела (процент жира, мышц, сколько воды в организме и др.), качества жизни киберспортсмена и на основе данных с дополнительных исследований.

Все изученные параметры нужны для того, чтобы понять, какие потенциальные проблемы со здоровьем могут быть у будущих киберспортсменов, а какие тренировки помогут избежать травмы. Ну и конечно, на основе этих данных человек сможет получить персональную помощь, чтобы улучшить свои показатели для выступлений на матчах.

Помимо рекомендаций, нужно выявить, какие врожденные дефекты могут помешать человеку стать киберспортсменом. Например, дальтонизм: человек попросту не сможет воспринять информацию с экрана должным образом, поэтому необходимо разработать специальные цветофильтры в настройках игры.

Это исследование станет первым шагом к созданию более безопасной и здоровой среды для профессиональных игроков. Надеемся, это позволит добиваться нашим спортсменам еще более высоких результатов на мировой арене.



Алексей Репетюк

Руководитель научной группы, доцент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации

Первый этап исследования был пройден в конце февраля этого года. В нём проводили тесты на скорость сенсомоторной реакции и принятия решений, внимания, и измеряли когнитивные возможности. Участвовало около 60 человек как кибератлетов, так и простых студентов-энтузиастов. *В целом, результаты очевидны.*

У кибератлетов лучше развиты все вышеперечисленные показатели, однако скорость реакции зависела от того, насколько хорошо человек поспал. Ну и было замечено, что среди профессионалов часто встречается **туннельный синдром**. Это ущемление нервов, которые проходят по туннелю нервов в локте или кисти, а всё из-за расположения руки на компьютерной мышке. Похожие результаты получили и учёные из Томска, которые сравнили реакцию киберспортсменов и обычных атлетов.

## Киберспорт и наука: какие исследования проводят учёные для изучения киберспортсменов?

Посмотрим, что выйдет из основного исследования Сеченовского университета. Возможно, учёные обнаружат полезные свойства компьютерных игр для мозга человека. Кто знает, может мечта всех школьников на уроках информатики не разбирать, из чего состоит компьютер, а играть в доту исполнится?

Киберспорт и наука: какие исследования проводят учёные для изучения киберспортсменов?



Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025

Ferra.ru

## Стресс и психоз во время игр

В целом, многие исследования показывают, что игроки в компьютерные игры лучше справляются со стрессом и способны в ответственный момент быстрее принимать логичные решения. На эмоции они при этом не отвлекаются. Конечно, в противовес, можно вспомнить стримеров игр, которые на камеру психуют из-за проигрыша. Но у профессионалов не всегда всё так нервно.

К примеру, молодые учёные Томского государственного университета (ТГУ) решили проверить стресс киберспортсменов во время игры и студентов во время сессии. Необычное сравнение, согласитесь. Учёные ТГУ набрали две группы участников: киберспортсменов и обычных студентов. После этого они замерили показатели каждого испытуемого в разные моменты эксперимента: во время игры, в период после соревнований у киберспортсменов и во время сессии у студентов.

Результаты такие: киберспортсмены более стрессоустойчивы по сравнению с другими участниками эксперимента, правда после игр у них обнаружили повышенный стресс, и им нужно восстанавливаться после очередной катки. И для этого учёные придумали специальную методику.

Мы разработали методики для восстановления организма, предложили их нашим киберспортсменам-добровольцам. Ребята занимались по конкретному графику тренировок, соблюдали распорядок дня, отдыхали. Итоговые замеры показали, что добровольцы действительно восстановились, показатели работы организма стабилизировались

## Киберспорт и наука: какие исследования проводят учёные для изучения киберспортсменов?



Илья Демешкин

Руководителем киберспортивного направления ТГУ

После исследования учёные принялись разрабатывать методички для профессиональных киберспортсменов. Всё-таки работа, достаточно стрессовая, к тому же надо учесть, что киберспортсменами становятся в довольно юном возрасте.

Огромные арены, колоссальное число оффлайн и онлайн зрителей, надежды фанатов и команды — всё возлагается на плечи игроков. Это кого угодно вгонит в стресс, а уж особенно если тебе всего 17 лет. Во время игры у киберспортсменов эмоции отходят на второй план, а вот после игровой сессии начинают сдавать нервы.



**Лицо родителей, когда ребёнок просит компьютер за 500 тысяч, чтобы он стал киберспортсменом, а не занимался учёбой**

Но и для учёбы тоже подойдёт  
Ferra.ru

## Это только начало

Это лишь небольшой список связанных с киберспортом исследований, которые проводили учёные из России. Немало таких работ было и в остальном мире: например, Китай и США много усилий прикладывают для изучения здоровья кибератлетов. А уж о влиянии компьютерных игр научных работ просто уйма.

Но всё же, учёные — народ любопытный, и им бы обязательно изучить всё, что возможно. Не обошли они вниманием и киберспорт. **Хоть исследования вам могут показаться очевидными, как и их результаты, но это база для дальнейшей работы учёных.**

Да и времени пока не так много прошло, киберспорт — явление относительно новое. Как он влияет на жизнь человека через 10 лет? Или может через 20? Так что, ждём

## Киберспорт и наука: какие исследования проводят учёные для изучения киберспортсменов?

новых открытий. К тому же, сейчас появляются новые места для изучения этого явления: например, лаборатории киберспорта в Сириусе и Северо-Кавказском федеральном университете, следовательно подобные исследования точно ещё будут проводиться. А пока наслаждаемся играми, становимся спортсменами, пусть и с приставкой «кибер».