

# Учитель

4/2021

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**ДЕКАБРЬ**

Новый год несет новые изменения, новые проекты в образовательной системе. Впереди – новая жизнь, развитие и обновление каждого образовательного субъекта



- **Наша история – источник больших достижений**
- **Игра не учит? Совсем наоборот!**
- **Киберспорт на уроках в школе**
- **Билингвальное обучение: делимся опытом**
- **Ассоциативный куст и даймонд-технология: что это такое?**

Основан  
в 1861 году

## **КИБЕРСПОРТ – СПОРТ ЛИ?**

**К**ИБЕРСПОРТ (известен как e-Sports) – игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, когда с помощью компьютера моделируется виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание. Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе видеоигр. «Кибер» означает, что это связано с искусственным интеллектом и виртуальной реальностью.

В игровом обществе главное условие в киберспортивной дисциплине – возможность состязания игроков через интернет или по локальной сети. Первым турниром по видеоиграм была Межгалактическая олимпиада по Spacewar, одна из первых в мире компьютерных игр – космический симулятор (Intergalactic spacewar olympics). 19 октября 1972 г. в лаборатории по исследованию искусственного интеллекта Стэнфордского университета сотрудники и студенты института боролись за годовую подписку на журнал “Rolling Stone”. **Виды киберспортивных дисциплин** разде-

ляются на 1) шутеры: Counter Strike, Quake, Overwatch, Point Blank; 2) стратегии: Dota 2, League of Legends, Starcraft 2; 3) файтинги (сражения): Mortal Kombat, Tekken; 4) симуляторы: FIFA, Project CARS; 5) аркады: Q\*Bert, Double Dragon.

**Киберспорт – спорт?** Однозначного ответа на этот вопрос пока не существует. Многие считают, что да, другие – против приравнивания электронных соревнований к физическим. Россия первой официально признала, что киберспорт – спорт 25 июля 2001 г. по распоряжению главы Госкомспорта РФ. Уже 22 страны признают киберспорт – спортом. Не поддерживают эту точку зрения 24 страны, в т.ч. Австрия, Бельгия, Дания, Ирландия, Израиль, Македония, Нидерланды, Норвегия, Румыния, Сербия, Швеция, Швейцария, Украина, Австралия, Новая Зеландия, Таиланд. Мы считаем киберспорт интеллектуальным видом спорта, таким как шахматы, шашки и другие игры на развитие стратегического подхода.

**Влияние киберспорта на физическое состояние человека.** Занятие киберспортом – это проведение времени за компьютером, сидя в одном положении, что чревато последствиями. Что грозит киберспортсменам и как это предотвратить:

1) Нарушение осанки, сколиоз, артрозы шейного и поясничного отделов позвоночника, синдром запястного канала возникают в результате длительного сидения в неудобном положении, проявляются в виде болей в спине, шее, суставах, могут быть причиной головных болей. Чтобы предотвратить их появление нужно делать зарядку по утрам, сидеть за компьютером в анатомически правильном положении, каждый час прерываться на разминку для рук и спины.

2) Геморрой, тромбозы нижних конечностей, нарушения функций репродуктивной системы: от этих заболеваний поможет ежедневная разминка. Можно полить цветы, сходить на кухню за стаканом воды, поприсесть или походить по помещению.

3) Проблемы со зрением: человек, который постоянно всматривается в монитор, моргает реже, и слизистые оболочки глаз пересыхают. Большинство постоянных пользователей компьютеров жалуются на дискомфорт при моргании, ощущение жжения и зуда в глазах, а при длительной работе возникают боль и тяжесть над бровями. Это приводит к перенапряжению глазных мышц, к снижению остроты зрения и близорукости. Чтобы снизить вредное воздействие нужно следовать анатомически правильному положению за компьютером и делать регулярную зарядку для глаз.

Мы провели эксперимент: нашли 3 группы по 10 человек – для кого киберспорт – часть жизни и тех, кто проводит минимум времени за компьютерными играми, а также спортсменов. Провели эксперимент – тест с вопросами и упражнениями на 3 типа проблем: с позвоночником, кровеносной системой и зрением. Результаты теста дают представление о физическом состоянии человека. Из 5 опрошенных киберспортсменов у трех есть проблемы с позвоночником, у 2 – с кровеносной системой и у 2 – со зрением. Результаты теста школьников, которые не играют в компьютерные игры, получились хуже: из 5 участников у 4 – проблемы с позвоночником, у 2 – с кровеносной системой и у 2 – со зрением.

**Влияние киберспорта на психологическое состояние человека.** Длительное проведение времени за компьютером сказывается на психологическом состоянии. У профессиональных игроков есть отношения между ними и сообществом киберспорта – зрителями. Из-за этого возникают проблемы:

1) постоянное психологическое давление со стороны. Критика болельщиков при неудачах влияет на компьютерного игрока. Киберспортсмена она настигает быстрее и интенсивнее, так как его спорт находится в среде критики;

2) стресс, панические атаки, напряжение наблюдаются у профессиональных игроков и у людей, которые увлекаются киберспортом как хобби. Компьютерные игры –

чередой выигранных и проигранных, стрессовых ситуаций для организма. Долговременные стрессы отрицательно влияют на нервную систему, вызывают нарушение сна и панические атаки. Рекомендуется чередовать занятия компьютерным спортом с рисованием, прогулками, йогой, общением, чтобы снизить уровень стресса.

Для оценивания уровня психологического состояния киберспортсменов мы провели тестирование и сравнили результаты. В опросе участвовали 10 киберспортсменов, 10 школьников и 10 спортсменов. По результатам были выявлены 4 критерия для сравнения: 1) уровень устойчивости к стрессу, 2) наличие/отсутствие проблем со сном, 3) заниженная самооценка, 4) подверженность подавленному состоянию. У школьников оказалось больше проблем, чем у спортсменов и их кибертоварищей.

**Применение игровых навыков в повседневной жизни.** Мы намерены доказать, что, играя в компьютерные игры, можно развить полезные для повседневной жизни навыки.

1) Концентрация внимания и контроль ситуации. Многие киберспортсмены уверены, что самые полезные и интересные игры – сложные. Победа над сильнейшим боссом или получение высокого достижения приносят удовольствие. Этот прилив дофамина учит упорству и ответственности. Награда, которую получает мозг, обучает концентрации при выполнении трудных задач и помогает контролировать ситуацию вокруг. 8 из 10 опрошенных нами киберспортсменов считают игру Call Of Duty лучшей для тренировки этих навыков.

2) Скоростное чтение. Чтобы доказать это, мы попросили прочитать вслух один художественный текст киберспортсменов и школьников. Киберспортсмены читают быстрее и лучше понимают текст, потому что играют в такие игры, как аркады и шутеры. Действия в этих играх динамичны, а решения нужно принимать за секунды. Это тренирует мозг и учит обрабатывать информацию. 9 из 10 киберспортсменов советуют игру Rayman Raving Rabbids для тренировки скоростного чтения.

3) Многозадачность. Чтобы побеждать в сложных играх, киберспортсмены должны уметь одновременно думать, слышать, видеть и анализировать ситуацию в игре. Киберспортсмены тренируют эти навыки постоянно, поэтому, когда в жизни наступают трудные ситуации, требующие принятия одновременно нескольких решений, они справляются быстрее и правильнее.

4) Память. В таких играх, как аркады, чтобы победить, нужно много раз проходить одни и те же уровни и запоминать последовательность действий. Для сравнения памяти школьников и киберспортсменов мы провели эксперимент с игрой-головоломкой «Найди пару», где нужно собрать все пары карточек, переворачивая их по одной. Киберспортсмены справились быстрее школьников. Играя в аркадные игры несколько раз в неделю по 30 минут можно улучшить кратковременную память.

5) Стратегическое мышление. Нужно видеть наперед для достижения лучшего результата, особенно в компьютерных играх. Чтобы выявить, чье стратегическое мышление лучше, мы предложили тем же участникам экспериментов решить популярную стратегическую задачу. Из 10 школьников решить ее не смог никто, а 8 киберспортсменов смогли.

**Киберспорт для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).** Человек с ОВЗ может включиться в киберспорт и найти в нем друзей. Люди в инвалидных креслах благодаря компьютерным играм могут выступать за любимый футбольный клуб не на поле. Многие люди обретали надежду в компьютерном спорте как альтернативе обычному. Чтобы быть хорошим киберспортсменом, нужно упорно трудиться, иметь сильную волю, а вот особенности физического и ментального развития имеют меньшее значение. Например, американец М.Олсон родился без рук и

ног, но стал знаменитым игроком в компьютерной игре CS:GO (Counter-Strike: Global Offensive). Он не использует специальные девайсы для игры. Со своими соперниками он расправляется с помощью клавиатуры, мышки и носа.

Слепые люди тоже занимаются киберспортом. В 2017 г. незрячий геймер из Нидерландов Sven участвовал в компьютерном турнире в Испании. Игрок в видеоигре в жанре файтинг Street Fighter V не стал чемпионом, но одолел несколько противников, ориентируясь на звук, и заслужил уважение аудитории. Разработчики добавили в игру опцию, которая воспроизводит определенный звук, когда персонаж рядом с интерактивным объектом. Сигнал звучит в левом канале, если рядом с объектом стоит ваш персонаж, или правом, если он – возле противника.

Разработчики придумывают способы, позволяющие геймерам со зрительными особенностями играть комфортно. В играх можно включить фильтры для смены цветовой палитры. Это помогает игрокам с формами дальтонизма. Можно отключить анимацию арены, чтобы персонажи дрались в черной комнате без лишних деталей. В этом случае ярких героев лучше видно на контрастном фоне. В настройках игры можно увеличить размер шрифта и включить голосовые подсказки.

Таким образом, киберспорт имеет много преимуществ. В нем могут достичь успехов люди, для которых путь в обычный спорт закрыт. Нередко люди с ОВЗ находят увлечение и развиваются в киберспорте. Для участников этой сферы – это возможность зарабатывать на том, что они любят и умеют. Доход получают игроки и все заинтересованные: организаторы соревнований, комментаторы, ведущие и аналитики, продавцы игрушек и брендовых товаров. В киберспорте не имеет значения гендерная принадлежность, весовая категория: хрупкая девушка может сразиться с монстром. Этот спорт совершенствует и формирует полезные в жизни навыки: от концентрации внимания и контроля ситуации до стратегического мышления. Рабочее место киберспортсмен оборудует самостоятельно у себя дома. Это преимущество для людей, которые хотят работать удаленно. Также этот спорт обеспечивает безграничное общение с единомышленниками в мире.

Мы изучили историю происхождения и развития киберспорта и проанализировали его влияние на умственное и культурное развитие подростков. В рамках нашей работы мы выделили плюсы и минусы занятий киберспортом. Представили рекомендации для снижения риска возникновения физических и психологических нарушений.

В наших экспериментах мы подтвердили, что киберспортсмены психологически более устойчивы, чем люди, которые не увлекаются компьютерными играми, и имеют более развитое мышление, помогающее им в решении задач. Профессионалы в компьютерном спорте понимают, как важно поддерживать хорошую физическую форму, поэтому по физическому состоянию практически не уступают другим. Анализируя полученные результаты, мы привели несколько примеров игр, помогающих развить жизненно полезные навыки. В ходе исследования были использованы методы работы: теоретические – анализ, сравнение тезисов из литературы, СМИ и Интернета; эмпирические: опросы киберспортсменов для выяснения лучших игр на развитие полезных в жизни навыков; экспериментальные – проведены эксперименты среди подростков, результаты которых показали различия в развитии киберспортсменов, школьников, не увлекающихся компьютерными играми, и спортсменов.

**Литература:**

1. CyberSport.ru: портал о киберспорте. URL: <https://www.cybersport.ru/>
2. Russian e-Sport Portal. URL: <http://resp.su>
3. История развития киберспорта в России и мире. URL: <http://киберспорт.рф>
4. Рассел Д., Кон Р. Киберспорт. М.: VSD, 2012. 118 с.