

Е. И. Теплухин^{1✉}, *К. Е. Самохина*²

Польза спортивных видеоигр как вида физической активности

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

¹ Новосибирский государственный медицинский университет, г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: tepluxin73@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль активных видеоигр в поддержании физической активности и здорового образа жизни. Описываются танцевальные игры, спортивные симуляторы с захватом движений и игры с дополненной реальностью. Выявлен потенциал использования таких игр в образовательных учреждениях среди молодежи.

Ключевые слова: видеоигры, физическая активность, здоровый образ жизни, танцевальные игры, спортивные симуляторы, захват движений, дополненная реальность

Е. И. Teplukhin^{1✉}, *К. Е. Samohina*²

The benefits of sports video games as a form of physical activity

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

² Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: tepluxin73@mail.ru

Abstract. The article explores the role of active video games in promoting physical activity and a healthy lifestyle. It discusses dance games, motion-capture sports simulators, and augmented reality games. The potential use of such games in educational institutions among the youth is highlighted.

Keywords: Video games, physical activity, healthy lifestyle, dance games, sports simulators, motion capture, augmented reality

Введение

Несомненно, в наши дни одним из самых распространенных способов проведения досуга являются видеоигры. Невероятные миры, интересные игровые механики, многообразие жанров и стилей способствуют тому, что увлечение видеоиграми распространяется на людей всех возрастов: от детей до людей пенсионного возраста [1]. Согласно результатам недавних исследований аналитической компании DFC Intelligence, аудитория видеоигр к 2023 г. достигла 3,7 миллиардов человек, что составляет почти половину населения планеты. Видеоигры являются доступным развлечением, способным надолго увлечь игроков по всему миру, а потому игровая индустрия по сей день активно развивается, радуя потребителя новыми проектами.

К сожалению, несмотря на то, что видеоигры дарят человеку приятные впечатления и позволяют скрасить однообразные будни, чрезмерная увлеченность этим хобби может привести игрока к закономерным проблемам со здоровьем [2].

Сидячий образ жизни влечет за собой множество неприятных последствий для человеческого организма: среди них выделяются ухудшение осанки и боли в

спине и суставах, ослабевание мышечного каркаса и проблемы с кровоснабжением. Кроме того, игрок, проводящий долгое время перед экраном, рискует заработать нервное и зрительное напряжение, что также не скажется положительным образом на его здоровье [3].

Решением вышеописанных проблем для любителей видеоигр могут стать видеоигры, требующие от игрока совершения активных движений. Такие игры могут частично или полностью покрыть необходимость человека в движении, позволят сделать физическую активность увлекательной и веселой, а в некоторые игры можно играть вдвоем или с большим количеством игроков: соревновательный элемент и возможность общения с другими игроками мотивирует человека к достижению новых рекордов и регулярному возвращению к игре.

Методы и материалы

Существует несколько жанров видеоигр, которые можно отнести к активным:

- танцевальные игры;
- спортивные симуляторы, использующие технологию захвата движений;
- игры с дополненной реальностью, направленные на повышение двигательной активности игрока.

Вкратце рассмотрим каждый из видов, приведя примеры известных видеоигр.

Танцевальные игры представляют собой жанр, в котором игроки взаимодействуют с игрой, следуя инструкциям на экране и повторяя движения персонажей. Одним из наиболее известных представителей этого жанра является «Just Dance» от компании Ubisoft. Игра предлагает разнообразные треки различных стилей музыки, стимулируя игроков к активным танцевальным выступлениям. Также к танцевальным играм можно отнести: «Stepmania», «Dance Central», «Beat Saber».

Современные технологии захвата движений позволяют создавать увлекательные спортивные симуляторы, требующие от игроков физической активности. Например, игры серии «EA Sports», такие как «FIFA» или «NBA 2K», используют технологию захвата движений для более реалистичного воссоздания движений спортсменов. Это вовлекает игроков в активное физическое взаимодействие с игровым миром, придавая игровому процессу новые ощущения.

Игры с дополненной реальностью (AR) становятся все более популярными, привлекая внимание игроков к физической активности в реальном мире. Примером таких игр является «Pokemon Go», где игроки исследуют реальные локации и ходят по городу, собирая виртуальных существ – покемонов. Также существуют AR-игры, направленные на физическую активность, например, «Zombies, Run!», суть которой заключается в побеге игроков в реальном мире от виртуальных зомби [4, 5].

Результаты

С целью определения актуальности активных видеоигр как вида физической активности был проведен опрос, в котором приняли участие 44 респондента.

Более 80 % опрошенных составили люди из двух возрастных групп: младше 18 лет и от 18 до 24 лет. По мнению респондентов, 43.2 % из них в день проводят за компьютером 4 – 6 часов, 15.9 % – 6 – 8 часов, 18.2 % – более 8 часов. Среди участников опроса 54.5 % хотели бы проводить больше времени в движении. На вопрос «Хотели бы вы играть в активные видеоигры на занятиях физической культурой?» 45.5 % участников выбрали вариант «Да», 22.7 % опрошенных – «Скорее да, чем нет», 15.9 % – предпочли воздержаться, выбрав вариант «Не знаю».

Заключение

Активные жанры видеоигр играют значительную роль в содействии физической активности и поддержании здорового образа жизни. Эти игры не только обеспечивают увлекательное развлечение, но и стимулируют игроков к физическим усилиям. Привлекательность таких игр заключается не только в виртуальном мире, но и в интеграции с реальной физической активностью. Специфические движения, требуемые в танцевальных играх или спортивных симуляторах с технологией захвата движений, поддерживают участие игроков в активном образе жизни.

Игры с дополненной реальностью, направленные на повышение двигательной активности, интегрируют виртуальные элементы в реальное окружение игрока, стимулируя его исследовать мир вокруг себя. Это создает уникальный опыт, который привлекает широкую аудиторию, включая тех, кто ранее не проявлял интерес к физической активности.

Такие игры не только предоставляют развлечение, но и способствуют формированию позитивных привычек в отношении активного образа жизни. Их привлекательность расширяется за пределы традиционных геймеров, делая их доступными и привлекательными для широкого круга пользователей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спортивные игры: Учебное пособие. Под ред. Г.А. Фёдоровой. Пак О.В., Бушманова О.И., Лебедева Е.Г., Исламуратова Э.Р. Вологда: ВоГТУ, 2006. – 175 с.
2. Ерофеева, О.Г. Современные технологии по формированию культуры здоровья в процессе организации физического воспитания школьников / О.Г. Ерофеева // Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2022. – № 50. – С. 59-65. – ISSN 2307-3241. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/330896> (дата обращения: 30.11.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Кутас, Э.А. Игровая деятельность взрослых / Э.А. Кутас // Философия и социальные науки. – 2011. – № 3-4. – С. 94-97. – ISSN 0708-0033. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/294566> (дата обращения: 30.11.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике. - 2020. - № 1(37). - С. 18-30. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-virtualnoy-realnosti-v-sportivnoy-praktike/viewer> (дата обращения: 30.11.23).

5. Щербинин В.Ф. Применение AR и VR технологий в физическом воспитании и спорте // В.Ф. Щербинин // Теория и практика современной науки. – 2022. – Т.90, №12. – С. 388. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-ar-i-vr-tehnologiy-v-fizicheskom-vozpitanii-i-sporte/viewer> (дата обращения: 30.11.23).

© *Е. И. Теплухин, К. Е. Самохина, 2024*