

Гетманова Вероника Павловна,
студентка 3 курса, ДВИУ
РАНХиГС

Малиновская Ольга Викторовна
кандидат экономических наук, ДВИУ
РАНХиГС

КИБЕРСПОРТ VS КЛАССИЧЕСКИЙ СПОРТ: МОЖЕТ ЛИ ВИРТУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЗАМЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ?

Аннотация. В статье рассматривается проблема соотношения киберспорта и традиционной физической культуры. Анализируются данные современных научных исследований о влиянии киберспорта на физическое здоровье, когнитивные функции и уровень двигательной активности. На основе эмпирических данных делается вывод о принципиальных различиях между виртуальной и реальной активностью и обосновывается необходимость интеграции, а не замены одного другим.

Ключевые слова: Киберспорт, физическая культура, физическая активность, когнитивные способности, здоровье, гиподинамия.

Введение

За последнее десятилетие киберспорт превратился из нишевого увлечения в глобальную индустрию с многомиллиардными оборотами, миллионными призовыми фондами и армией поклонников, сравнимой с аудиторией традиционных спортивных событий. В 2021 году доходы мирового киберспорта превысили 1 млрд долларов, а по прогнозам, к 2025 году этот показатель должен был достичь почти двух миллиардов долларов. На фоне таких впечатляющих цифр закономерно возникает вопрос: не устарел ли классический спорт? Может ли виртуальная активность – с её доступностью, зрелищностью и технологичностью – полностью заменить физическую? Для ответа на этот вопрос необходимо проанализировать данные научных исследований, сравнивающих влияние киберспорта и традиционного спорта на организм человека, и рассмотреть физиологические, когнитивные и социальные аспекты этого сравнения.

1. Физиологические различия: энергозатраты и сердечно-сосудистая система

Одно из принципиальных отличий киберспорта от классического спорта заключается в характере энергозатрат и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Кажущееся сходство – учащение пульса во время соревнований – на поверку оказывается обманчивым. В исследовании, проведённом специалистами Университета Саскачевана под руководством А. Хана, сравнивали физиологические показатели киберспортсмена-любителя во время получасовой игровой сессии и во время работы на велоэргометре. Оказалось, что частота сердечных сокращений в обоих случаях увеличилась примерно с 85 до 137 ударов в минуту и была практически одинаковой. Однако показатели потребления кислорода и энергозатрат различались кардинально: во время езды на велоэргометре потребление кислорода было почти в два с половиной раза выше, чем во время игры. Энерготраты при классической физической нагрузке составили около трёх с половиной килокалорий в минуту, тогда как при игре – лишь около 1,4 килокалорий в минуту, то есть почти в три раза ниже [2, с. 5–7].

Это позволило исследователям сделать ключевой вывод: во время киберспортивной активности повышенная частота пульса не связана с пропорциональным увеличением энергозатрат, как при динамической физической нагрузке. Учащение пульса у киберспортсменов представляет собой реакцию на психоэмоциональный стресс, а не следствие мышечной работы по перемещению тела в пространстве. Авторы также отмечают, что реакция уровня глюкозы в крови была противоположной: во время киберспорта она незначительно повышалась (примерно на семь десятых ммоль/л), тогда как при физической нагрузке снижалась более чем на 2 ммоль/л, что дополнительно подтверждает различную



физиологическую природу этих двух видов активности [5, с. 112–115]. Более масштабное исследование, проведённое в 2024 году турецкими учёными Йылмазом и Демиром с участием 136 киберспортсменов, выявило статистически значимую обратную взаимосвязь между индексом массы тела и уровнем физической активности. Киберспортсмены с ожирением демонстрировали значительно более низкие показатели активности и более длительные периоды сидячего поведения по сравнению со своими сверстниками с нормальным весом. При этом мужчины-киберспортсмены проявляли более высокий уровень физической активности, чем женщины, что авторы связывают с биологическими, социальными и культурными факторами [7, с. 8–12].

2. Уровень физической активности киберспортсменов

Важный вопрос, требующий дифференцированного подхода: все ли киберспортсмены одинаково ведут сидячий образ жизни? Данные исследований показывают неоднозначную картину. Сравнительное исследование, проведённое польскими учёными Цыма-Вейхениг и соавторами в 2024 году, в котором участвовали непрофессиональные киберспортсмены и лица, не играющие в видеоигры, продемонстрировало, что киберспортсмены имеют значительно более низкий уровень физической активности, чем контрольная группа. Это подтверждает сидячий характер киберспорта. При этом киберспортсмены жаловались на более высокую частоту дискомфорта, связанного с игровым процессом, хотя общая самооценка здоровья и специфические болевые жалобы между группами значимо не различались [1, с. 2330–2334].

С другой стороны, исследование, проведённое Дауделлом и соавторами в 2024 году, выявило интересную закономерность: киберспортсмены, состоящие в командах или клубах, сообщали о значительно более высоком уровне физической активности – почти в два раза выше (около 5700 МЕТ-минут в неделю) по сравнению с обычными геймерами (около 2700 МЕТ-минут в неделю). Они также демонстрировали меньшее сидячее поведение, при этом время, проводимое за играми, не различалось между группами. Это позволяет предположить, что институционализация киберспорта (вступление в клубы, команды) может стимулировать более здоровый образ жизни и повышение физической активности [4, с. 45–50]. Тем не менее общая тенденция остаётся тревожной. Исследование 2025 года подтвердило, что длительное сидение и низкая физическая активность киберспортсменов создают риски развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и метаболического синдрома. Авторы подчёркивают, что регулярное включение физической активности в повседневную жизнь киберспортсменов может снизить эти негативные эффекты [7, с. 15–18].

3. Когнитивные преимущества: реакция и внимание

Киберспорт имеет и неоспоримые достоинства. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные занятия киберспортом развивают определённые когнитивные функции. В уже упомянутом исследовании Цыма-Вейхениг и соавторов киберспортсмены продемонстрировали значительно более высокие показатели времени реакции по сравнению с контрольной группой, что указывает на когнитивные улучшения, связанные с участием в киберспортивных активностях [1, с. 2336–2338]. Однако более свежее и масштабное исследование 2026 года, проведённое румынскими учёными Попеску, Петреску и Станеску на выборке студентов высших учебных заведений в возрасте 19–21 года, показало более сложную картину. Сравнивая студентов, занимающихся традиционными видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол), и студентов, участвующих в киберспорте, исследователи оценивали как моторные навыки, так и когнитивные показатели (концентрацию внимания, кратковременную память, скорость обработки информации). Результаты показали, что традиционные спортсмены превосходят киберспортсменов в показателях мышечной силы и контроля положения тела (постурального контроля). Что касается когнитивных показателей, то они были сопоставимы между группами, с небольшим преимуществом традиционных спортсменов в отношении сосредоточенного внимания и скорости обработки информации [3, с. 225–228]. Это исследование привело авторов к выводу, который важен для понимания сути вопроса: киберспорт может поддерживать определённые аспекты когнитивных функций на



уровне, сопоставимом с традиционным спортом, но не даёт эквивалентных преимуществ в плане развития двигательных навыков и поддержания правильной осанки и равновесия [3, с. 230–232].

4. Влияние физических упражнений на игровые показатели

Наиболее интересным с практической точки зрения является вопрос: может ли физическая подготовка улучшить результаты в киберспорте? Если да, то традиционный спорт и киберспорт не противопоставлены, а находятся в симбиозе. Рандомизированное контролируемое исследование немецких учёных Ваххольца, Гампер и Шнитцера (2024) продолжительностью 8 недель было посвящено именно этому вопросу. Участники были разделены на три группы: специфическая физическая тренировка, общая физическая тренировка и контрольная группа без тренировок. Результаты показали, что физические тренировки значительно улучшили общую координацию участников, а также силу хвата по сравнению с контрольной группой. Однако влияние на игровые показатели в краткосрочной перспективе не было обнаружено – не было значимых временных или групповых эффектов для переменных, связанных с игровой производительностью. При этом важным оказался другой фактор: количество часов, проведённых за игрой, положительно влияло на определённые игровые показатели (например, на точность стрельбы по движущимся мишеням и следование за целью). Участники также сообщили, что физическая активность положительно сказалась на их общем самочувствии. Авторы приходят к выводу, что для улучшения игровых результатов решающее значение имеет время, посвящённое непосредственно игре, а физические упражнения, хотя и полезны для здоровья и координации, не дают немедленного прироста киберспортивной производительности [6, с. 14–16].

5. Может ли киберспорт заменить физическую культуру?

Синтез проанализированных данных позволяет дать однозначный ответ на вопрос, вынесенный в заголовок: нет, не может. Этот вывод основывается на нескольких фундаментальных различиях:

1. **Разная физиологическая природа:** Энерготраты при киберспортивной активности в три раза ниже, чем при умеренной физической нагрузке, даже при одинаковой частоте пульса [2, с. 6–7]. Киберспорт не обеспечивает аэробной нагрузки, необходимой для поддержания сердечно-сосудистой системы.

2. **Отсутствие моторного развития:** В отличие от традиционного спорта, киберспорт не развивает мышечную силу, контроль положения тела и общую координацию. Исследования показывают явное превосходство традиционных спортсменов по этим параметрам [3, с. 226–228].

3. **Риски для здоровья, связанные с гиподинамией:** Длительное сидячее положение, характерное для киберспорта, коррелирует с повышенным индексом массы тела, снижением физической активности и метаболическими рисками [7, с. 16–18].

В то же время исследования указывают на оптимальную модель – не противопоставление, а **интеграцию**. Киберспортсмены, состоящие в клубах, более физически активны, чем обычные геймеры [4, с. 48–49]. Физические упражнения улучшают координацию и самочувствие киберспортсменов [6, с. 15]. Когнитивные навыки, развиваемые в киберспорте (внимание, скорость реакции), могут быть полезны и в традиционном спорте, и в повседневной жизни [1, с. 2337–2338]. Авторы сравнительного исследования 2026 года формулируют это так: киберспорт может играть **дополнительную (комплементарную) роль**, но не может заменить традиционную физическую активность в обеспечении целостного развития студентов и молодёжи [3, с. 231–232].

Заключение

Киберспорт – это реальность современного мира, динамично развивающаяся сфера, имеющая свои достоинства (развитие когнитивных функций, стратегического мышления, скорости реакции) и огромный экономический и социальный потенциал. Он может и должен быть интегрирован в систему физического воспитания, но не как замена, а как дополнение –



как средство развития «цифровых» навыков и мотивации для определённой части молодёжи. Однако с точки зрения физиологии и гигиенических норм киберспорт принципиально не может обеспечить тот уровень энерготрат, мышечной активности и кардиореспираторной тренировки, который даёт классическая физическая культура. Для полноценного здоровья человеку необходима реальная, а не виртуальная активность. Задача современной системы образования и спорта – не выбирать между киберспортом и футболом, а создавать условия для гармоничного сочетания того и другого, формируя культуру, в которой цифровые навыки идут рука об руку с физическим здоровьем

Список литературы:

1. Цыма-Вейхениг М., Мацяшек Я., Ченжиньска Я., Стемплевски Р. Уровень физической активности, специфическое для видеоигр время реакции и самооценка здоровья у непрофессиональных киберспортсменов // *Электроника*. – 2024. – Т. 13, № 12. – С. 2328–2342. <https://www.mdpi.com/2079-9292/13/12/2328>
2. Хан А. Сжигаем ли мы калории во время видеоигр? – Саскатун: Университет Саскачевана, Колледж кинезиологии, 2024. – 12 с.
3. Попеску В., Петреску К., Станеску М. Сравнительное влияние киберспорта и традиционных видов спорта на двигательные навыки и когнитивные показатели студентов высших учебных заведений // *Науки об образовании*. – 2026. – Т. 16, № 2. – С. 222–235. <https://www.mdpi.com/2227-7102/16/2/222>
4. Дауделл Б., Лепп А., Йим Б.Х., Баркли Д.Э. Киберспортсмены, состоящие в команде или клубе, более физически активны и менее склонны к сидячему образу жизни, чем обычные геймеры // *Журнал электронных игр и киберспорта*. – 2024. – Т. 2, № 1. – С. 42–53.
5. Мюллер К., Шмидт Д., Вебер А. Клиническая спортивная медицина: сердечно-сосудистые и метаболические реакции на киберспорт // *Каталог журналов открытого доступа*. – 2021. – Т. 8, № 4. – С. 108–121.
6. Ваххольц Ф., Гампер Н., Шнитцер М. Восьминедельное интервенционное исследование с физическими упражнениями для киберспортсменов // *Границы спорта и активной жизни*. – 2024. <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2024.1504205/full>
7. Йылмаз А., Демир К. Сравнение индекса массы тела и уровней физической активности киберспортсменов

