

Обоснование дифференцированной методики подготовки в компьютерном спорте, на примере игры CS:GO.

Чукин Б.Ю. студент 2 курса, кафедры ТиМ МФОР, факультет здоровья и реабилитологии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Макаров А.А. аспирант кафедры ТиМ МФОР, факультет здоровья и реабилитологии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Научный руководитель: К.п.н., ст. преподаватель кафедры ТиМ МФОР, Космина Е.А.

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена тем, что методики тренировки в компьютерном спорте не рассматриваются с использованием системного подхода. Целью исследования являлась разработка методики тренировки в игре CS:GO, и апробирование ее на практике. Задачами исследования был анализ зарубежной и отечественной литературы, разработка практических рекомендаций с целью профилактики профессиональных заболеваний и снижению травматизма в компьютерном спорте. Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев, тренировки у испытуемых были систематическими: 5 дней в неделю по 2-3 часа. Для эксперимента была подобрана экспериментальная группа в количестве 5 человек. Возраст участников от 18 до 21 года, пол мужской. Нами была разработана собственная методика тренировки для игры CS:GO и апробированная на практике. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

Ключевые слова: методика, тренировка, компьютерный спорт, CS:GO, профилактика заболеваний.

Annotation:

Key words: method, training, computer sports, CS:GO, disease prevention.

Введение: на сегодняшний день анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что методики тренировки в компьютерном спорте не рассматриваются в комплексе. В интернете встречаются в основном советы от игроков или тренеров, касающиеся подготовки на компьютере, и не имеющие под собой научной основы, которые не проверены экспериментально на практике [1]. Например, тренер команды «Astralis», одной из самых титулованных команд в мире Danny «zonic» Sørensen рассказывает о тренировке своей команды так: «Это сильно зависит от турнирного расписания. В среднем мы тренируемся около шести часов ежедневно с воскресенья по четверг. Однако, перед предстоящими турнирами, мы увеличиваем нагрузку. Заходя на сервер, мы обсуждаем, как можно улучшить ту или иную тактику, или же отдельные моменты в игре, или попробовать что-то новое. После тренировки мы закрепляем материал, который отработали днем.» [4]. Или например способы тренировки команды, от победителя чемпионата мира 2017 по CS:GO Абая “H0bbit” Хосенова: «Я думаю, что успешная киберспортивная команда должна следить за многими вещами. Спорт, мотивация тренироваться вместе и

выкладываться на все 100%. Каждый член команды, должен работать над собой не только в игре, но и вне ее, так же любой игрок в команде должен уметь быть устойчивым психологически. На самом деле работать нужно практически над всеми вещами, как это делает любая профессиональная команда» [5]. Как мы видим, чемпионы не хотят делиться своими секретами, именно поэтому мы и решили разработать свою комплексную методику тренировки в игре CS:GO.

Цель исследования: разработать методику тренировки в игре CS:GO, и апробировать ее на практике.

Задачи исследования:

1. Проанализировать зарубежную и отечественную литературу на предмет наличия методик тренировки в шутерах.
2. Разработать методику тренировки в CS:GO и обосновать ее эффективность.
3. Разработать практические рекомендации с целью профилактики профессиональных заболеваний и снижению травматизма в компьютерном спорте.

Организация и методы исследования:

Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев, тренировки у испытуемых были систематическими. 5 дней в неделю по 2-3 часа. Для эксперимента была подобрана экспериментальная группа в количестве 5 человек. Возраст участников эксперимента от 18 до 21 года, пол мужской [2]. Предложенная схема тренировочного процесса представлена на рисунке 1.

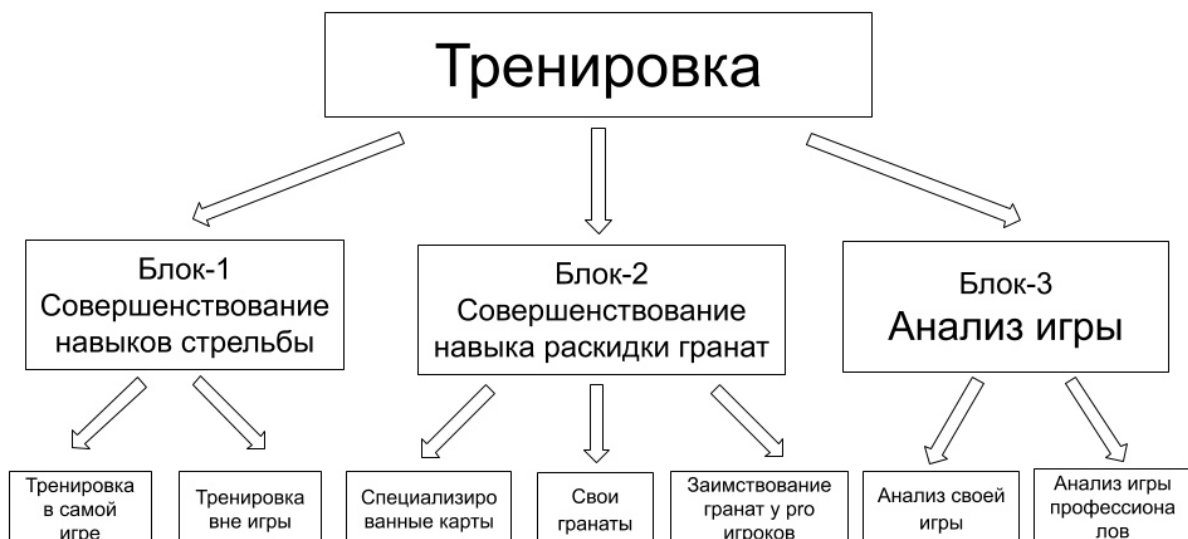


Рисунок 1. Схема тренировочного процесса.

Особенность предложенной методики тренировки заключается в том, что в тренировочном процессе присутствует как компьютерная, так и физическая подготовка [3]. Тренировочный процесс начинался с разминки мышц рук и связок кистей — это сделано для того, чтобы предотвратить ряд профессиональных заболеваний, а также уменьшить травматизм у киберспортсменов. К этим упражнениям относятся: “Бабочка”, “Струны”, “Овраг”, “Горка”, “Качели”, “Щелбаны”, круговые вращения кистями и ряд упражнений с теннисным мячом (подбрасывание, переключивание, сжатие теннисного мяча). Также мы добавили несколько упражнений для профилактики заболеваний позвоночника, это связано с постоянной статической позой игроков. Перед игровой сессией спортсмены уделяли упражнениям примерно 15 минут.

Далее, после разминки команда приступала к тренировке, на компьютерах. Начинали испытуемые свою тренировку с совершенствования навыков стрельбы. Тренировались они как вне игры, так и в самой игре. Тренировка вне игры осуществлялась на различных интернет ресурсах или в специальных приложениях. Например, сайт «aim400 kg», приложение «Aim Hero» или «Cyber10».

Эти упражнения, как правило используются для тренировки и оценки скорости реакции киберспортсмена. После тренировки вне игры участники эксперимента приступали к тренировке в самом клиенте CS: GO. В этой части тренировки использовались специализированные карты, в которых моделируется ситуация реального боя с реальным соперником, а также отработка наводки прицела на мишень или противника. Такие карты, как правило предоставляют сами разработчики игры, например «training_aim_csgo2» или «aim Botz», а также специализированные сервера для тренировки с реальными людьми.

На эту часть тренировочного процесса выделяется примерно 30 минут.

После совершенствования навыка стрельбы испытуемые переходили к следующему этапу тренировки - анализу игр. Был проведен анализ (самоанализ) собственных игровых сессий, а также анализ игр профессиональных команд, анализировались тактические действия, позиции игроков, использование гранат и перемещение по карте. Этот вид тренировки был разделен на 2 части:

- 1) поиск ошибок и неточностей в игре каждого игрока и всех игроков в команде в целом.
- 2) анализ повтора игры профессиональных киберспортсменов с поиском решения индивидуальных ошибок игрока или целой команды, а также выявление действенных тактических решений, которые в дальнейшем команда могла бы применить в своих матчах. Обычно на эту часть тренировки испытуемые выделяли 30 минут.

Одновременно с анализом игры и тактических действий профессиональных команд кибер-атлеты также анализировали и конспектировали, как они используют гранаты, тем самым подводя к третьему этапу тренировочного процесса, а именно - совершенствование навыка раскидки гранат. Гранаты в CS:GO играют важную роль. Например, с помощью дымовой гранаты можно ограничить видимость сопернику или перекрыть одну из частей карты, с помощью «коктейля Молотова» можно остановить быструю атаку соперника, с помощью осколочной гранаты можно нанести огромный урон команде соперника.

Эту тренировку мы решили поделить на три части:

1) использование специализированных карт, предоставленных самой игрой, для облечения тренировочного процесса. Эти карты показывают точное место откуда нужно кидать гранату, и куда при этом целиться.

2) поиск и применение на практике новых и интересных гранат самим игроком.

3) заимствование гранат у профессиональных игроков.

Последняя группа позволяет объединить два способа тренировки в один - Анализ игры и совершенствование навыка раскидки гранат, тем самым экономя нам немного времени. На эту тренировку участники выделяли 15 минут.

Обсуждение результатов исследования:

Для того, чтобы оценить эффективность методики тренировки мы выбрали платформу «Faceit», на которой оценивали два критерия - количество elo и уровень игрока. «Faceit» — это самая популярная киберспортивная платформа, на которой играет более 15000000 игроков. Elo — это единица метода расчёта относительной силы игроков в играх. От elo и зависит уровень игрока. Полученные данные были обработаны и занесены в таблицу 1.

До начала нашего эксперимента, elo и уровень испытуемых не превышал 1250 elo или 4 lvl, но уже после трех месяцев использования нашей методики 4 из 5 испытуемых смогли преодолеть рубеж в 1700 elo или 7 lvl. А еще через месяц команда приняла участие в турнире от Санкт-Петербургской федерации компьютерного спорта и выйдя из своей группы с первого места едет на LAN турнир. Lan турнир — это турнир, который проводится с использованием локальной сети. В итоге на своем первом Lan турнире команда испытуемых занимает 3-4 место, при этом после турнира команда не перестает тренироваться по нашей методике и на пятый месяц эксперимента 3 из 5 участника преодолевают рубеж в 1850 elo или 9 lvl, при этом 2 оставшихся спортсмена сильно не отстали, имея в своем активе от 1802, до 1834 elo или 8 lvl. На последний месяц эксперимента выпал ещё один Lan турнир. К тому времени у троих испытуемых было уже больше 2000 elo, тем самым они преодолели максимальный уровень платформы

Faceit, оставшиеся же двое были близки к этой цели - у них на тот момент было 1936 и 1961 еlо.

Таблица 1. Среднее значение еlо у испытуемых по месяцам.

	№	Месяц					
		1	2	3	4	5	6
Количество Еlо за месяц	Испытуемый №1	1249	1601	1718	1849	1929	2076
	Испытуемый №2	1236	1572	1682	1834	1907	2021
	Испытуемый №3	1239	1598	1753	1879	1936	2046
	Испытуемый №4	1244	1593	1767	1862	1961	2117
	Испытуемый №5	1221	1509	1696	1802	1903	2014

Итогом этого лан турнира и эксперимента в целом, стала победа команды испытуемых, которая, выиграла все матчи группового этапа и вышла в финал и в финале одержала победу над командой противника 2:1, а позже, в конце месяца все 5 участников эксперимента получили 10 lvl Faceit-a, тем самым подтвердив эффективность нашей методики тренировки.

Заключение:

На сегодняшний день нами не обнаружено описаний методик тренировки для шутеров, данное направление совсем новое в России и за рубежом и только начинает исследоваться.

Нами была разработана собственная методика тренировки для игры CS:GO, основанная на дифференцированном подходе к решению отдельных тренировочных задач, и апробирована на практике. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методике. Однако для развития предложенного направления необходимо проведение дальнейших исследований.

Список использованной литературы:

1. Бочавер К.А., Кузнецов А.И. Киберспорт: актуальные проблемы подготовки, результативности и здоровья игроков: Спортивный психолог. 2017. № 3 (46). С. 48-54.
2. Быков В.И., Головина В.А. Студенческий киберспорт: Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. 2017. С. 312-315.
3. Корчемная Н.В. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. Т. 23. № 4. С. 211-214.
4. Ермолаев К. «Профессия тренера CS:GO – Zonic из Astralis, команды чемпионов» [Электронный ресурс] / Ермолаев К, 2018. – Режим доступа: https://c58.ru/content/355_professiya_trenera_cs_go_zonic_iz_astralis_ko

5. Мурр Д. «Как стать киберспортсменом: девять самых важных вопросов» [Электронный ресурс] / Мурр Д., 2017. – Режим доступа: <https://www.cybersport.ru/other/articles/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov>

List of references:

1. Bochaver K.A., Kuznetsov A.I. ESports: current issues of training, performance and health of players: Sports psychologist. 2017. No. 3 (46). S. 48-54.
2. Bykov V.I., Golovin V.A. Student eSports: Edited by R.A. Yusupova, B.A. Akishina. 2017.S. 312-315.
3. Korchemnaya N.V. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2017.Vol. 23. No. 4. P. 211-214.
4. Ermolaev K. “The profession of a CS: GO coach - Zonic from Astralis, the team of champions” [Electronic resource] / Ermolaev K, 2018. - Access mode: https://c58.ru/content/355-professiya_trenera_cs_go_zonic_iz_astralis_ko
5. Murr D. “How to become an e-sportsman: the nine most important issues” [Electronic resource] / Murr D., 2017. - Access mode: <https://www.cybersport.ru/other/articles/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov>

Ссылка для цитирования: Чукин, Б. Ю. *Обоснование дифференцированной методики подготовки в компьютерном спорте, на примере игры GS:GO* / Б. Ю. Чукин, А. А. Макаров, Е. А. Космина // *Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 21–22 ноября 2019 года.* – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020. – С. 44-50.