

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КИБЕРСПОРТСМЕНА

*Мартынюк О.А.,*

*студент 5 курса БрГУ имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Концевой М.П., ст. преподаватель*

Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время перед киберспортом, как инновационным видом спорта, направленным на организацию и проведение спортивных соревнований на основе компьютерных игр, открываются многообещающие культурные и экономические перспективы. Это подтверждается существенным как ростом инвестиций в киберспорт [1] и ростом внимания к нему в современной медиасреде [2]. Данный сектор становится все более экономически привлекательным для инвесторов: доходы ведущих игроков превышают доходы в большинстве традиционных видов спорта. Даже геймеры, не имеющие достаточного опыта, имеют возможность обрести финансовую независимость, что неизбежно приведет к все большей вовлеченности молодежи в соревновательный киберспорт. Целью исследования является определение специфики формирования физической культуры киберспортсмена в контексте гармонизации и максимизации его спортивных достижений и укрепления здоровья.

**Материалы и методы.** Материалами для данного исследования явились нормативные акты о стандартизации физической подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», для анализа которых были использованы формально-юридический и сравнительно-правовой методы исследования. Также материалами исследования послужили поликодовые тексты сетевого дискурса и полученные на основе из автоматического анализа метаданные бинарных классификаций. Для анализа сетевого дискурса использовались методы семиотического анализа и графической визуализации данных.

**Результаты и их обсуждение.** Исследования [3] показывают, что физические упражнения оказывают положительное влияние как на физиологию, так и на когнитивные способности и, следовательно, повышают показатели внимания, памяти, скорости обработки информации и способности переключаться между различными задачами, что непосредственно связано с результативностью соревновательной деятельности. Кроме того, физическая активность позволяет снизить тревогу и стресс, а выполнение интенсивных физических упражнений непосредственно перед стартом миссии в видеоигре улучшают результаты игрока в процессе ее прохождения.

Это понимается и самими спортсменами: на основании данных исследования [4] можно утверждать, что более половины (55,6 %) профессиональных киберспортсменов полагают, что включение физических упражнений в программу тренировок благотворно влияет на спортивные успехи, при этом не менее 47,0 % из них осознают важность физических упражнений для поддержания общего состояния здоровья.

Важность физической активности для киберспортсмена отражается и в нормативных документах. Одним из таких документов является утвержденный Министерством спорта Российской Федерации 13 января 2022 года Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [5]. Федеральный Стандарт включает, помимо прочего, перечень материально-технического и информационного обеспечения, а также нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на различных этапах подготовки спортсменов, и является основополагающим элементом становления киберспорта как полноценной спортивной дисциплины.

Не отрицая важности указанного нормативного документа, следует отметить, что подготовка киберспортсмена имеет свои особенности, которые отличают ее от подготовки участников соревнований в традиционных видах спорта. Киберспорт во многих отношениях представляет собой уникальную среду, исследования которой необходимо начать с определения детерминант, которые либо способствуют, либо препятствуют поддержанию здорового образа жизни. При этом особое внимание должно быть уделено вероятности возникновения хронических травм, связанных с перегрузкой, поскольку

игра на соревновательном уровне требует от игроков ежедневных многочасовых тренировок, что включает в себя редкую смену положения тела, сниженную физическую активность, сохранение не физиологичной позы в течение длительного времени и многократно повторяющиеся движения, задействующие мелкие группы мышц. Также, наряду с ожирением и повышенным риском неинфекционных заболеваний вследствие малоподвижного образа жизни, наиболее часто возникающими неблагоприятными последствиями для здоровья, связанными с киберспортом, являются повышенный стресс, нарушения сна и поведенческие нарушения. В качестве отправной точки для предупреждения вышеуказанных осложнений были выделены исследования в области психологии спорта и физических упражнений, сосредоточенные на психологической уязвимости киберспортсменов и призванные выявить потенциальные трудности, с которыми могут столкнуться профессиональные геймеры. И поскольку регулярные физические упражнения оказывают благотворное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье, именно комплексная физическая подготовка, разработанная непосредственно на основе исследования профессиональной деятельности киберспортсмена, может помочь осуществлять профилактику травм, оптимизировать навыки, максимизировать результативность киберспортсмена, а также улучшить состояние его здоровья [6].

**Заключение.** Значимым фактором эффективности физической подготовки киберспортсмена является признание того, что каждая киберспортивная игра отлична от остальных и, следовательно, обладает отличными характеристиками, включая требования к когнитивным способностям. Иными словами, League of Legends не следует приравнивать к Counter-Strike, точно также, как футбол – к гандболу. Следовательно, при изучении киберспорта исследователям следует учитывать различные характеристики, фокусируясь на отдельных киберспортивных дисциплинах (например, League of Legends), а не на жанрах в целом.

Таким образом, физическая активность во многом определяет качество жизни и обеспечивает профессиональный успех киберспортсмена, при этом также являясь основой развития воли, характера, командной сплоченности и сотрудничества.

1. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports [Electronic resource] : – Mode of access: [https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21819/Modern\\_Approaches\\_to\\_the\\_Preparation\\_System\\_of\\_Masters\\_in\\_eSports.pdf](https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21819/Modern_Approaches_to_the_Preparation_System_of_Masters_in_eSports.pdf). – Date of access: 09.03.2022.

2. Gordienko I.A. ESPORTS MEDIA IN RUSSIA: CURRENT STATE AND PROSPECTS / I.A. Gordienko [Electronic resource]. – Mode of access: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/258997/1/21-25.pdf> – Date of access : 09.03.2022.

3. Physical Activity and Health Promotion in Esports and Gaming–Discussing Unique Opportunities for an Unprecedented Cultural Phenomenon [Electronic resource] : Frontiers in Sports and Active Living. – Mode of access: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.693700/full>. – Date of access: 03.04.2021.

4. An Extended Study on Training and Physical Exercise in Esports [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.igi-global.com/chapter/an-extended-study-on-training-and-physical-exercise-in-esports/218804>. – Date of access: 09.03.2022.

5. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021, № 938 // Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: <https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202201130010?index=0&rangeSize=1>. – Дата доступа: 09.03.2022.

6. To Be or Not to Be (e)Sports? Why And How Sport And Exercise Psychology Could Research eSports [Электронный ресурс]: SpringerLink. – Режим доступа: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-021-00715-9>. – Date of access: 09.03.2022.

## ИССЛЕДОВАНИЕ НУТРИТИВНОГО СТАТУСА ТУЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Павлова Е.Н.,*

*магистрант 2 курса ФГБОУ ВО «ТГПУ имени Л.Н. Толстого»,*

*г. Тула, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Родина Е.А., канд. биол. наук, доцент*

За одиннадцать школьных лет человек проходит большой путь, его организм достигает зрелого типа функционирования, формируются интеллект и взаимоотношения с окружающим миром, все эти процессы протекают в соответствии с законами развития. Периоды интенсивного роста сменяются торможением, в результате на каждом этапе онтогенеза формируется особенные, специфичные для данного этапа, состав тела,