

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В «КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ»

Пенизев А.Ю.,

*студент 3 курса Уральского государственного университета физической культуры,
г. Челябинск, Российская Федерация*

Научный руководитель – Серебрякова И.В., ст. преподаватель

В компьютерном спорте, как и в любом другом виде спорта, существует ряд профессиональных умений и качеств спортсменов, которые развиваются с помощью специально подобранных упражнений специальной физической подготовки. Развитие данных качеств обеспечивает высокий успех в киберспортивных дисциплинах. Это определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей обучающихся группы начальной подготовки по компьютерному спорту.

Материал и методы. Анализ научно-методической литературы из открытых источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждения. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» от 1 декабря 2021 года №938, значительное влияние на результативность по виду спорта «компьютерный спорт» оказывают быстрота, выносливость, координация, среднее влияние – гибкость, незначительное влияние – сила [5].

В своей работе Пенизев С.Ю. отмечает, что понятие выносливость включает в себя способность к усидчивости, способность вести длительную наблюдательную деятельность, в общем, психологическую выносливость, под координационными способностями подразумеваются такие понятия, как «находчивость», «сноровка», понятие быстрота подразумевает скорость реакции на хаотично возникающие игровые ситуации, требующие проявления реакции выбора, реакции на движущийся объект [4].

Все больше исследований, в том числе в традиционных видах спорта, демонстрируют потенциал цифровых технологий для анализа и мониторинга технической подготовленности спортсменов [1].

Рассмотрим развитие данных качеств в компьютерном спорте на этапе начальной подготовки. В ходе учебной педагогической практики, на базе спортивной школы по компьютерному спорту г. Челябинска, был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие специальных физических качеств киберспортсменов (таблица). Характеристика группы: этап подготовки – начальная подготовка 3 год, количество человек – 10, пол – мужской, возраст – 12-14 лет.

Выбранные нами тесты размещены на онлайн-портале по киберфитнесу, разработанном командой НГУ им. П.Ф. Лесгафта – suberten.ru [2].

Данная платформа представляет собой универсальный тренажер, в котором представлены тренировки, направленные на развитие всех необходимых специальных качеств киберспортсмена [3].

Таблица – Комплекс упражнений в «компьютерном спорте»

№ п/п	Упражнение (и.п., описание действия, схема, изображение)	Дозировка (кол-во раз, время выполнения)
Скорость реакции		
1	Работа на платформе Suberten. «РДО-тест». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, нажимая на пробел, должен остановить белую линию как можно ближе к желтой метке	2 подхода по 3 повторения. Отдых между подходами 30 секунд.
2	Работа на платформе Suberten. «Скорость реакции». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, управляя мышкой, должен быстро нажать на квадрат после смены цвета.	3 подхода по 10 повторений. Отдых между подходами 30 секунд.

Координационные способности		
3	Работа на платформе Cyberten. «Мелкая моторика». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, управляя клавишами на клавиатуре, должен собрать монетки и вернуться в исходное положение как можно быстрее.	3 подхода по 3 повторения. Отдых между подходами 30 секунд.
4	Работа на платформе Cyberten. «Тренировка Aim». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, управляя мышкой, должен поразить все мишени за минимальное время	3 подхода по 3 повторения. Отдых между подходами 1 минута.
5	Работа на платформе Cyberten. «Специальная координация». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, управляя мышкой, должен перемещать квадрат, избегая столкновений с другими предметами и границами зоны, как можно дольше. За повторение будет считаться попытка, при которой обучающийся продержался 5 и более секунд	3 подхода по 3 повторения. Отдых между подходами 30 секунд.
6	Работа на платформе Cyberten. «Контроль цели». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, управляя мышкой, должен удерживать курсор на цели как можно дольше, пока не истечет время.	2 подхода по 2 повторения. Отдых между подходами 20 секунд
7	Работа на платформе Cyberten. «Моторная асимметрия». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, управляя клавиатурой и мышкой, должен удерживать мяч в игре как можно дольше.	3 подхода по 2 повторения. Отдых между подходами 30 секунд
Специальная выносливость		
8	Работа на платформе Cyberten. «Клик-тест». Работа на своих местах. Описание действия: обучающийся, управляя мышкой, должен сделать как можно больше кликов за 30 секунд.	3 подхода по 1 повторению. Отдых между подходами 1 минута.

Заключение. Данный комплекс упражнений был апробирован на базе практики и показал свою эффективность. Результаты тестов улучшились на: «РДО-тест» – 9%, «Скорость реакции» – 11%, «Мелкая моторика» – 6%, «Тренировка Aim» – 10%, «Специальная координация» – 9%, «Контроль цели» – 7%, «Моторная асимметрия» – 9%, «Клик-тест» – 8%. Полученные результаты свидетельствуют о высоком потенциале использования универсальных онлайн-тренажеров для развития специальных физических качеств киберспортсменов.

Таким образом, регулярное выполнение комплекса специальных упражнений в компьютерном спорте будет способствовать повышению функциональных возможностей, а также способствовать подготовке к сдаче специальных нормативов согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт».

1 Каведуке, Н. Д. Современные подходы к оценке техники киберспортсменов / Н. Д. Каведуке, М. А. Молчанов, Е. А. Космина // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2025. – Т. 4, № 4. – С. 400–407.

2 Киберфитнес. Тренируй свой мозг [Электронный ресурс] : официальный сайт Cyberten. – URL : <https://cyberten.ru/> (дата обращения: 26.02.2026).

3 Пенизев, А. Ю. Характеристика основных платформ для тренировок в компьютерном спорте / А. Ю. Пенизев, Н. В. Богдан // Мир спорта : взгляд молодых : сборник материалов Всероссийской с международным участием студенческой научно-практической конференции, посвященной 55-летию УралГУФК 11-12 декабря 2025 года. – Челябинск, 2025. – С. 411–413.

4 Пенизев, С. Ю. Ведущие физические качества в компьютерном спорте / С. Ю. Пенизев // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции 21–22 ноября 2023 года. – Москва : НКЦ Образование, 2023. – С. 131–136.

5 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс] // Федерация компьютерного спорта России : официальный сайт. – URL : <https://resf.ru/about/faq/> (дата обращения: 26.02.2026).

ЗНАЧЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

Петрушенко А.Ф.,

студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Иванова Д.В., преподаватель

Современный гандбол характеризуется высокой скоростью игры, постоянной сменой игровых ситуаций и необходимостью мгновенного принятия решений. Успешность соревновательной деятельности гандболистов во многом определяется функциональным