

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

состоянием зрительной системы, обеспечивающей восприятие и переработку визуальной информации.

Цель исследования – проанализировать значение зрительной системы в спортивной подготовке гандболистов.

Материал и методы. Теоретический анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что проблема совершенствования зрительной системы у гандболистов изучается в рамках нескольких научных направлений. В частности, в работе Е.В. Гавриловой, посвященной исследованию сенсорно-перцептивных функций у гандболисток разной квалификации, было выявлено, что повышение уровня спортивного мастерства сопровождается закономерным улучшением показателей работы зрительного анализатора [1, с. 30]. Выявлены достоверно значимые различия остроты зрения и пропускной способности зрительной системы у спортсменок высокой квалификации в сравнении с менее подготовленными гандболистками. Исследование подтверждает, что систематические тренировочные нагрузки специфического характера способствуют совершенствованию функций зрительной системы, что является важным условием для эффективного восприятия игровой ситуации и принятия адекватных решений в условиях дефицита времени. Данное мнение подтверждается исследованиями С.В. Антонова и П.Л. Кузнецова, которые отмечают прямую зависимость между расширением границ полей зрения и эффективностью технико-тактических действий в игровых видах спорта [2, с. 27].

Такие ученые как Т.Н. Борисова и И.А. Шпак в своей работе, посвященной развитию зрительно-моторной реакции у гандболистов 15–17 лет, доказывают, что целенаправленное применение специализированных упражнений в тренировочном процессе положительно влияет на быстроту двигательной реакции и эффективность защитных действий. Авторы приходят к выводу, что сенсорные функции поддаются тренировке, а их развитие должно стать неотъемлемой частью технико-тактической подготовки [3, с. 35].

А.Н. Ежов, исследуя особенности зрительно-моторной координации у спортсменов игровых видов, выявил увеличение степени использования периферического зрения по мере роста спортивного стажа и возраста. Автор подчеркивает, что параметры поля зрения индивидуальны и зависят не только от возраста и пола, но и от специфики двигательной активности, причем у спортсменов игровых видов они значительно шире, чем у не занимающихся спортом [4, с. 194].

А.С. Ровный в своих исследованиях показывает, что чувствительность зрительного анализатора зависит от специфики спортивной деятельности, и у спортсменов игровых видов формируются особые межсенсорные связи, которые необходимо развивать целенаправленно [5, с. 92].

Заключение. Развитие зрительной системы является важным резервом повышения индивидуального мастерства и командной эффективности гандболистов. Интеграция в учебно-тренировочный процесс специализированных упражнений для тренировки зрительного восприятия, зрительно-моторной реакции и периферического зрения позволяет существенно повысить качество технико-тактической подготовки спортсменов. Комплексное развитие зрительных функций должно стать неотъемлемым компонентом системы подготовки гандболистов на всех этапах спортивного совершенствования, что в конечном итоге способствует росту их соревновательной результативности.

1. Гаврилова, Е.В. Особенности сенсорно-перцептивных функций у гандболисток разной квалификации / Е.В. Гаврилова, Л.Г. Харитоновна, О.Н. Кривошекова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 3. – С. 29–31.

2. Антонов, С.В. Исследование функционального состояния гандболистов в тренировочном процессе / С.В. Антонов, П.Л. Кузнецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 26–30.

3. Борисова, Т.Н. Методика развития зрительно-моторной реакции у гандболистов 15–17 лет / Т.Н. Борисова, И.А. Шпак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 2. – С. 34–36.

4. Ежов, А.Н. Оценка использования периферического зрения при тестировании зрительно-моторной координации хоккеистов / А.Н. Ежов, П.М. Глобина, А.П. Епифанов, А.В. Захарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 192–195.

5. Ровный, А.С. Особенности функциональной активности кинестетической и зрительной сенсорных систем у спортсменов различных специализаций / А.С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1(45). – С. 90–94.