

REFERENCES

1. Gross, N.A., Sharova, T.L., Berkutova I.Yu. et al. (2016), “The influence of exercises performed with the use of training devices on the formation of vertical stability of disabled children”, *Bulletin of Sports Science*, No. 4, pp. 44–50.
2. Ilyenko, O.V. and Levchenko, T.S. (2019), “Psychological and pedagogical support of children with intellectual disabilities”, *University science*, No. 2 (8), pp. 163–166.
3. Maksimova, S.Yu. and Gubareva, D.S. (2020), “Possibilities of motor rehabilitation of children with Down syndrome by means of musical and motor training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 213–217.
4. Mikityuk, I.V. (2021), “Psychological and pedagogical approaches to the development and education of preschool children with Down syndrome: problem, opinions, facts”, *Bulletin of Kaluga University*, No. 3 (52), pp. 158–161.
5. Tishchenko, A.A. (2020), “Psychological and pedagogical support of children with intellectual disabilities as a social and pedagogical phenomenon”, *Theory and practice of modern science*, No 5 (59), pp. 383–385.

Контактная информация: natasgor@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.08.2023

УДК 796.011:004

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИБЕРСПОРТЕ: ЗНАЧИМОСТЬ И ВЛИЯНИЕ
НА ИГРОВУЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ**

Вячеслав Сергеевич Гринченко, старший преподаватель, Виктория Геннадьевна Гуляй, студентка, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В данной статье проведен обзор одного из самых молодых видов спорта – киберспорта. В ходе исследования было изучено влияние физической нагрузки на результаты в киберспорте. Задачи исследования заключались в анализе значимости физических упражнений для повышения концентрации, фокусировки и выносливости кибер-спортсменов. Все задачи сводились к единой цели – определение того, какие методики тренировок могут быть наиболее эффективными в киберспорте. Опираясь на литературные источники и опрос наиболее успешных и высококлассных спортсменов в киберспорте, удалось выявить влияние силовых тренировок и кардионагрузок на результаты в данном виде спорта. Так, исследование показали, что физические нагрузки, включающие в себя силовые тренировки и кардиоупражнения, позволяют не только повысить координацию, выносливость и концентрацию спортсмена, но и предотвратить развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности сколиоза, развивающихся в результате длительного нахождения в сидячем положении. Таким образом, было определено, что для достижения высоких результатов и поддержания здоровья костно-мышечной системы организма, киберспортсменам необходимо включать в свой тренировочный план различные физические упражнения.

Ключевые слова: киберспорт, физическая подготовка, силовая тренировка, физическое упражнение, кардиотренировка, концентрация, выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p113-116

**PHYSICAL FITNESS IN E-SPORTS: SIGNIFICANCE AND IMPACT ON GAMING
PERFORMANCE**

*Vyacheslav Sergeevich Grinchenko, senior teacher, Victoria Gennadievna Gulyai, student,
Kuban State Technological University, Krasnodar*

Abstract

This article provides an overview of one of the youngest sports – e-sports. The study examined the effect of physical activity on esports performance. The objectives of the study were to analyze the

significance of exercise for increasing concentration, focus and endurance of esports athletes. All tasks boiled down to a single goal – to determine which training methods can be most effective in esports. Based on literature sources and a survey of the most successful and high-class athletes in cyberspace, it was possible to identify the impact of strength training and cardio loads on the results in this sport. Thus, studies have shown that physical activity, including strength training and cardio exercises, can not only increase the coordination, endurance and concentration of the athlete, but also prevent the development of diseases of the musculoskeletal system, in particular scoliosis, which develop as a result of long-term sitting position. Thus, it was determined that in order to achieve high results and maintain the health of the musculoskeletal system of the body, esports players need to include various physical exercises in their training plan.

Keywords: e-sports, physical training, strength training, physical exercise, cardio training, concentration, endurance.

ВВЕДЕНИЕ

В современном, все более динамичном и технологически развитом обществе, киберспорт стал неотъемлемой частью спортивного мира и привлекательной профессией, пользующейся популярностью как среди молодежи, так и у взрослых людей. Этот новаторский вид спорта, основанный на соревнованиях в виртуальных мирах, не только обеспечивает своих профессиональных игроков солидным доходом, но и привлекает миллионы фанатов, склонных восхищаться эпическим противостоянием лучших геймеров на планете.

Однако, в этом волнующем искусстве виртуальной спортивной борьбы, где умение и интеллект играют главную роль, многие недооценивают важность физической подготовки, именно от нее зависит настоящий успех профессионалов. Как и в классических видах спорта, где профессиональные спортсмены добиваются максимальных результатов благодаря физической способности, гибкости и выносливости, так и в киберспорте требуется высокий уровень физической формы для достижения максимальных результатов.

Физическая подготовка игроков важна не только для улучшения реакции и координации движений, но и для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний, связанных с длительным проведением времени за компьютером. Долгие тренировки перед монитором могут привести к проблемам со спиной, глазами, а также к сердечно-сосудистым нарушениям. Благодаря регулярным физическим упражнениям и уходу за своим телом, игроки могут снизить риск возникновения этих проблем и повысить свою общую производительность.

Поэтому профессиональные игроки в киберспорте обязательно включают тренировки в свой режим дня. К примеру, они проводят время в фитнес-залах для укрепления своих мышц и повышения выносливости. Также, к ним приходится следить за своим питанием, чтобы обеспечить своему организму необходимые питательные вещества, которые положительно влияют на концентрацию, фокус и выносливость.

Целью данного исследования является выяснение того, как физическая подготовка влияет на игровую производительность киберспортсменов. Более конкретно будет проанализировано, какие аспекты физической подготовки оказывают большее влияние на реакцию, концентрацию и выносливость игрока, а также какие методики тренировок могут быть наиболее эффективными.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели был проведен анализ литературных источников на тему физической подготовки в киберспорте. Также были изучены данные о тренировочных программах и методах, используемых профессиональными игроками и тренерами. Дополнительно, был проведен опрос киберспортсменов с целью выяснения их мнения о значимости физической подготовки для достижения высоких результатов в соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ литературных исследований, проведенных в сфере киберспорта, и результаты опроса среди профессиональных киберспортсменов позволили выявить несколько

основных аспектов физической подготовки, непосредственно влияющих на игровую производительность. Применение научных подходов, анализ данных и синтез результатов позволили сформировать целостное понимание данного вопроса, открывая новые пути для развития и совершенствования физической подготовки в киберспорте.

Прежде всего, выяснилось, что высокая реакция и координация движений являются ключевыми качествами для успешной игровой деятельности в киберспорте. Способность быстро реагировать на изменения в игровой ситуации и точность выполнения мелкомоторных движений существенно влияют на эффективность и результативность игры.

Кроме того, поддержание хорошей физической формы и здоровья имеет существенное значение для повышения игровой производительности. Оптимальное физическое состояние способно улучшить концентрацию, выносливость и устойчивость к стрессу – факторы, критически важные для достижения успеха в соревновательных условиях. Умение поддерживать высокий уровень физической активности и следовать здоровому образу жизни является неотъемлемой частью тренировочного процесса киберспортсменов.

Помимо этого, внедрение в тренировочный процесс различных методик, включающих физические упражнения, функциональные тренировки и психологическую работу, может дополнительно способствовать повышению игровой производительности.

Одним из вариантов внедрения физической подготовки в тренировочный план киберспортсменов является совмещение реального и интерактивного направлений одного вида спорта. Например, совмещение занятий виртуальным футболом с классической игрой с мячом на поле.

Использование современных научных достижений и практических рекомендаций позволяет эффективно организовать тренировочные занятия, максимально учитывая физиологические и психологические особенности каждого игрока.

Комплексный подход к физической подготовке, объединяющий различные аспекты физической активности и психологической работы, способствует максимальной реализации потенциала киберспортсменов и повышению их игрового мастерства.

ВЫВОДЫ

Таким образом, физическая подготовка игроков в киберспорте существенно влияет на их игровую эффективность и конкурентоспособность, являясь неотъемлемым фактором достижения высоких результатов. Вероятно, данный эффект объясняется влиянием физической подготовки на такие важные показатели, как реакция, концентрация и выносливость игрока.

Исследования подтверждают, что специальные тренировочные программы, включающие физические упражнения, могут значительно улучшить физическое и психологическое состояние киберспортсменов. Благодаря таким упражнениям игроки смогут не только справляться с физической нагрузкой, вызываемой продолжительной игровой сессией, но и повысить свою концентрацию и реакцию, что, в свою очередь, улучшит их игровую производительность.

Следовательно, основываясь на результате этого исследования, рекомендуется внедрение специальных тренировочных программ, содержащих физические упражнения, в практику киберспорта. Это позволит киберспортсменам улучшить свои игровые навыки, повысить свою эффективность и достичь больших успехов на соревнованиях различного уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ivanov V. D. Cybersport: problems of legal regulation / V. D. Ivanov // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. – 2020. – Vol. 5, No. 3. – P. 59–63.
2. Когнитивно-коррекционный потенциал спортсменов в киберспорте / Г.И. Водолажский, С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, М.Г. Водолажская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 73–79.

3. Мазуренко Е.А. К вопросу о необходимости включения комплекса силовых физических упражнений в тренировочный процесс спортсменов-стрелков / Е.А. Мазуренко, В.Г. Гуляй // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 205–209.

4. Поздняков К.К. О концептуализации понятия киберспорта: критический анализ литературы / К.К. Поздняков, Н.В. Андреев // Аудиторские ведомости. – 2021. – № 3. – С. 191–195.

5. Савельева О.В. Киберспорт: мировое признание / О.В. Савельева, М.А. Сулейманов, А.А. Скобелев // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 1 (10). – С. 63–66.

REFERENCES

1. Ivanov, V.D. (2020), “Cybersport: problems of legal regulation”, *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation.*, Vol. 5, No. 3, pp. 59–63.

2. Vodolazhsky, G.I., Akhmetov, S.M., Aleksanyants, G.D. and Vodolazhskaya, M.G. (2023), “Cognitive-correctional potential of athletes in esports”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 1, pp. 73–79.

3. Mazurenko, E.A. and Gulyay, V.G. (2023), “To the question of the need to include a complex of strength physical exercises in the training process of athletes-shooters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (220), pp. 205–209.

4. Pozdnyakov, K.K. and Andreev, N.V. (2021), “On the conceptualization of the concept of esports: a critical analysis of the literature”, *Audit statements*, No. 3, pp. 191–195.

5. Savelieva, O.V., Suleymanov, M.A. and Skobelev, A.A. (2020), “E-sports: world recognition”, *OlymPlus. Humanitarian version.*, No. 1 (10), pp. 63–66.

Контактная информация: ms.gulyay@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.08.2023

УДК 796.0325

МОДЕЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ

Руслан Владимирович Гутовский, аспирант, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию модели скоростно-силовой подготовки (ССП) юных баскетболистов 14-15 лет с использованием упражнений в парах с дополнительным отягощением (УПДО).

Модель СПП юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО и указания по управлению тренировочным процессом раскрывают порядок: организации процесса формирования готовности к соревновательной деятельности игроков; цель, задачи, содержание и последовательность организации методической работы тренерского штаба; уточнённые обязанности должностных лиц штаба; порядок организации подготовки юных баскетболистов, проведения тренировок и учебных игр; план мероприятий по предупреждению травматизма и другие указания.

Ключевые слова: модель скоростно-силовой подготовки (ССП); юные баскетболисты 14-15 лет; упражнения в парах с дополнительным отягощением (УПДО).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p116-121

MODEL OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 14-15 YEARS WITH THE USE OF EXERCISES IN PAIRS WITH ADDITIONAL WEIGHTS

Ruslan Vladimirovich Gutovsky, post-graduate student, Alexander Eduardovich Bolotin, doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University