

УДК: 796:004.4+796.015.132

Алексєєва І.А., ст. викладач  
Алексенко Я.В., ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

*Анотація:* У статті розглянуті засади сучасного кіберспорту з позиції фізичної підготовки кіберспортсменів, розглядаються актуальні проблеми пов'язані з підготовкою гравців та їх результативністю.

*Ключові слова:* кіберспорт, фізична підготовка, геймер.

*Abstract. Aleksieieva I., Aleksenko Y. Features of physical training of cybersportsmeniv. At the statistics, ambush of the usual cybersport with the position of physical training for the athletes, the actual problems and the preparation of the graffiti and their effectiveness are considered.*

*Key words:* physical training, cybersport, gamer.

**Вступ.** На даний момент ідеальне поєднання спортивних та інформаційних технологій, реалізоване в комп'ютерних іграх, зробило кіберспорт надзвичайно популярним, стрімко розвиваючим і таким, що відповідає викликам сучасного світу. Швидкими темпами збільшилися як масштаби проведених змагань, так і обсяги фінансових вкладень в кіберспорт. Особливий інтерес для тренерів представляє вивчення не тільки кращої практики змагань, стратегій і тактик як команд суперників, так і окремих їх гравців, а й фізичний стан спортсменів.

Кіберспорт «eSports» – це форма спорту, в якій основні аспекти забезпечуються електронними системами [3]. Незважаючи на те, що події, що визначають результат в спорті, відбуваються в умовах електронної, опосередкованому комп'ютером середовищі, це жодним чином не означає, що кіберспорт не може фізично виснажувати гравців [4,5,6].

Комп'ютерний спорт вимагає регулярних багатогодинних тренувань. Для командних ігор велике значення має не тільки підготовка кожного з учасників, але і їх вміння діяти злагоджено, скоординовано, переслідуючи спільні цілі. В індивідуальних іграх наявність постійного партнера високого рівня для проведення спільних тренувань значно підвищує їх ефективність і успішність обох гравців. Вивчаються також ігрова манера, специфічні ігрові прийоми, характерні для ймовірних суперників, відпрацьовуються способи нейтралізації їх., тому величезне значення має функціональний стан кіберспортсмена, від чого залежать швидкість реакції, увага, здатність зберігати концентрацію, успішність виступу в цілому. Тривалість кожної комп'ютерної гри порівняно невелика, проте від гравця потрібна максимальна зосередженість на тому, що відбувається в грі, практично миттєве прийняття рішень і мінімальне кількість допущених помилок. Середній час зустрічі для командної гри складає близько півтори години, для індивідуальних змагань близько години. Протягом

насиченого дня змагань, команда або гравець, що претендує на перемогу в фіналі бере участь в 4-5 подібних зустрічах. Можна зробити висновок, що комп'ютерні спортсмени піддаються значним психологічним і фізичним навантаженням, порівнянним з навантаженнями на спортсменів в інших дисциплінах [3].

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовленості. Вона поділяється на загальну і спеціальну [2]

Загальна фізична підготовка кіберспортсмена передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їх прояви в процесі м'язової діяльності. Засобами загальної фізичної підготовки кіберспортсмена є фізичні вправи, які надають загальний вплив на організм і особистість спортсмена. Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом усього річного циклу тренування [2].

Спеціальна фізична підготовка кіберспортсмена характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки кіберспортсменів є змагальні вправи і спеціально підготовчі вправи [2].

**Мета дослідження.** Проаналізувати сучасний стан розвитку проблеми при підготовці фахівців з кіберспорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Питання, що стосуються впливу занять фізичною культурою на ігровий процес в кіберспорті, в літературі відображені недостатньо вичерпано. З метою більш ефективної підготовки та корекції ходу індивідуального навчально-тренувального навантаження необхідно здійснювати діагностування психофізіологічних, фізичних якостей спортсменів, визначати недоліки та переваги гри, її мислення та характер. Фізична підготовленість кіберспортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту і їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається, перш за все, швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи; по-третє – координаційними здібностями; по-четверте – рівномірним розвитком різних фізичних якостей [2].

У повсякденному режимі спортсменів з кіберспорту обов'язково повинні бути заняття з фізичних вправ, щоб зміцнити руховий апарат, виробити поставу, ходу, правильне дихання, сформувані звичку до раціонального режиму рухової активності. Узагальнення матеріалу дозволило зробити визначення щодо науково-методичних та організаційних заходів, які мають декілька етапів, при підготовки фахівців з інформаційного забезпечення кіберспорту в Харківській державній академії фізичної культури:

➤ визначення здібностей майбутніх спеціалістів з кіберспорту;

- формування знань та умінь організації активного дозвілля, мотивації та потреби до здорового способу життя;
- залучення до суспільної праці;
- зміцнення фізичного здоров'я та підвищення рівня рухової активності;
- закріплення навиків систематичного вдосконалення загальної фізичної підготовленості та дотримання правил спортивного режиму;
- метрологічний контроль у кіберспорті;
- комп'ютерна обробка даних експериментальних досліджень.

**Висновки.** В процесі тренувальної та змагальної діяльності кіберспортсмени піддаються значним психологічним та фізичним навантаженням. Таким чином послідовний підхід підготовки майбутніх фахівців з кіберспорту вирішує ряд загальних і специфічних завдань, які пов'язані з фізичною підготовкою кіберспортсменів.

**Перспективи подальших досліджень.** Встановлення взаємозв'язків між фізичним станом і тренувальним процесом. Розвиток теорії і методики щодо впливу фізичної підготовки на тренувальний і змагальний процес.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Киберспорт [Электронный ресурс]: Режим доступа: [ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт](http://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт)
2. Платонов, В.Н. (2017). Двигательные качества к физической подготовке спортсменов, Олимпийская литература, 656.
3. Namari, J., Sjoblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? Internet research, 27(2).
4. Taylor, T.L., Witkowski, E. (2010). This is how we play it: what a mega-LAN can teach us about games. Proceedings of the 5th International Conference on the Foundations of Digital Games, ACM, New York, NY, 195-202.
5. Witkowski, E. (2009). Probing the sportiness of eSports. In eSports yearbook. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 53-56.
6. Witkowski, E. (2012). On the digital playing field: How we "Do Sport" with networked computer games. Games and Culture, 7 (5): 349-374.

### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Алексєєва Ірина Анатоліївна:** старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.  
**Iryna Aleksieieva:** Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.  
**orcid.org/0000-0003-2709-2040**  
**E-mail:** irina.alekseyeva62@gmail.com

**Алексєнко Яна Валеріївна:** старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.  
**Yana Aleksienko:** Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.  
**orcid.org/0000-0002-3339-200X**  
**E-mail:** aleksenko.yv@gmail.com