

Гаевой С. А.
студент 2 курса
Уфимский Университет Науки и Технологий
Стерлитамакский филиал
РБ, г.Стерлитамак
Шамсутдинов Ш. А., к. п. н.
доцент
СФ УУНУТ
РБ, г.Стерлитамак

НЕОБХОДИМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ КИБЕРСПОРТСМЕНА

Аннотация: В статье рассматривается роль физической подготовки в профессиональном киберспорте. Раскрывается значение таких физических качеств, как быстрота реакции, координация, выносливость, сила и гибкость, а также их влияние на здоровье и эффективность соревновательной деятельности киберспортсменов.

Ключевые слова: киберспорт, физическая подготовка, быстрота реакции, координация движений, выносливость.

Gaevoy S.A.
student
Shamsutdinov Sh. A.
Teacher
department of «physical education»
Ufa University of Science and Technology
Sterlitamak Branch
Russian Federation, Sterlitamak
Shamsutdinov Sh. A.

NECESSARY PHYSICAL QUALITIES FOR ESPORTS ATHLETES

Annotation: This article examines the role of physical fitness in professional esports. It explores the importance of such physical qualities as reaction speed, coordination, endurance, strength, and flexibility, as well as their impact on the health and competitive performance of esports athletes.

Key words: esports, physical fitness, reaction speed, motor coordination, endurance.

За последние годы киберспорт прошел путь от обычного увлечения до полноценной профессиональной дисциплины, которая официально признана во многих государствах. Крупнейшие международные соревнования собирают многомиллионную аудиторию зрителей, а лучшие игроки получают значительные призовые выплаты и долгосрочные контракты с профессиональными организациями. Вместе с тем достижение высоких спортивных результатов зависит не только от игровых навыков, стратегического мышления и технического мастерства. Существенное значение имеют состояние здоровья спортсмена, уровень его физической подготовки, способность переносить продолжительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки.

Распространено мнение, что киберспорт не требует хорошей физической формы, поскольку основная деятельность игроков проходит за компьютером. Однако многочасовое пребывание в положении сидя, постоянное напряжение органов зрения, интенсивная работа кистей рук и необходимость принимать решения в условиях ограниченного времени оказывают значительное влияние на организм. Именно поэтому профессиональные игроки уделяют большое внимание поддержанию своей физической формы. Регулярная двигательная активность помогает сохранять концентрацию, ускоряет реакцию, уменьшает проявления усталости и снижает вероятность развития профессиональных заболеваний. Кроме того, физические упражнения положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, повышая общую работоспособность организма. Следовательно, физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса современного киберспортсмена.

В отличие от традиционных видов спорта, где основная нагрузка приходится на крупные группы мышц, в киберспорте наиболее активно задействованы нервная система, зрительный анализатор и мелкая моторика рук. Во время соревнований спортсмен вынужден за короткое время анализировать происходящее на экране, принимать решения и выполнять точные движения с помощью клавиатуры и компьютерной мыши. Продолжительность отдельных матчей может достигать нескольких часов, что предъявляет повышенные требования к устойчивости организма к утомлению.

Недостаточная физическая активность способствует возникновению различных нарушений здоровья. Среди наиболее распространенных проблем можно выделить боли в области спины, шеи и запястий, ухудшение осанки, перенапряжение органов зрения, а также негативные изменения в работе сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия физической культурой позволяют значительно снизить влияние этих факторов. Они укрепляют мышцы, улучшают кровообращение, повышают общую выносливость организма и оказывают благоприятное влияние на эмоциональное состояние спортсмена, помогая легче справляться со стрессовыми ситуациями.

Сегодня большинство профессиональных киберспортивных организаций включает в программу подготовки занятия фитнесом, кардионагрузки, упражнения на развитие гибкости, а также работу со спортивными психологами. Такой комплексный подход подтверждает важность физической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Одним из ключевых физических качеств является скорость реакции. Во многих игровых дисциплинах, включая Counter-Strike, Dota 2 и Valorant, успех зависит от способности принимать решения за доли секунды. Быстрая реакция представляет собой умение своевременно воспринимать поступающую информацию, анализировать ее и незамедлительно выполнять

необходимые действия. Наибольшее значение имеет зрительно-моторная реакция, поскольку практически все игровые операции выполняются посредством клавиатуры и мыши. Для совершенствования данного качества используются специальные тренировочные методики, упражнения с мячом, занятия настольным теннисом и различные координационные упражнения. Существенное влияние на скорость реакции оказывают полноценный сон и соблюдение режима труда и отдыха, так как переутомление значительно ухудшает быстроту ответных действий.

Не менее важным качеством является координация движений. Во время игры спортсмену необходимо выполнять большое количество точных и быстрых движений руками, одновременно контролируя множество игровых процессов. Даже незначительная ошибка может привести к поражению всей команды. Хорошо развитая координация обеспечивает точность управления персонажем, позволяет быстро переключаться между различными действиями и эффективно выполнять сложные игровые комбинации. Для совершенствования координационных способностей применяются упражнения на развитие мелкой моторики, спортивные игры, тренировки с теннисными мячами, упражнения на равновесие, а также занятия плаванием и гимнастикой.

Несмотря на отсутствие тяжелых физических нагрузок, профессиональный киберспорт требует высокой выносливости. Многие спортсмены ежедневно проводят за тренировками до десяти часов, сохраняя высокий уровень внимания и быстроту принятия решений. Во время продолжительных турниров организм испытывает значительное эмоциональное и нервное напряжение, что приводит к снижению концентрации, замедлению реакции и увеличению количества ошибок. Для повышения выносливости широко применяются аэробные нагрузки: бег, плавание, езда на велосипеде и другие виды кардиотренировок. Такие занятия укрепляют сердечно-сосудистую

систему, улучшают снабжение головного мозга кислородом и позволяют сохранять высокую работоспособность на протяжении длительного времени.

Длительная работа за компьютером создает повышенную нагрузку на позвоночник и мышцы спины. Недостаточное развитие мышечного корсета способствует появлению болей в области поясницы и шеи, а также нарушению осанки. В связи с этим большое внимание уделяется развитию силовых качеств, прежде всего мышц спины, плечевого пояса и шеи. Для этого используются упражнения с собственным весом, такие как отжимания, подтягивания, приседания и различные варианты планки. Кроме того, рекомендуется регулярно выполнять разминку и делать небольшие перерывы во время длительных игровых тренировок.

Не менее важной составляющей физической подготовки является развитие гибкости. Продолжительное нахождение в одном положении вызывает напряжение мышц шеи, плечевого пояса и кистей рук, что отрицательно отражается как на здоровье, так и на качестве игры. Регулярная растяжка способствует улучшению кровоснабжения тканей, увеличивает подвижность суставов и ускоряет процессы восстановления организма. Наиболее эффективными считаются занятия йогой, гимнастикой и специальные упражнения для кистей рук. Помимо этого, растяжка помогает снизить уровень эмоционального напряжения и улучшить общее самочувствие.

Хотя концентрация внимания относится к психическим характеристикам, ее уровень во многом определяется физическим состоянием человека. Недостаток сна, переутомление и низкая двигательная активность существенно ухудшают способность длительное время сохранять внимание. Во время игры спортсмен одновременно анализирует действия соперников, положение союзников, количество ресурсов и изменения игровой обстановки. Даже кратковременная потеря концентрации способна привести к серьезной ошибке. Поддерживать высокий уровень внимания помогают

регулярные физические упражнения, рациональное питание, соблюдение режима сна и отдыха, а также прогулки на свежем воздухе и умеренные кардионагрузки.

Профессиональная деятельность киберспортсменов сопровождается постоянным эмоциональным напряжением, высокой конкуренцией и необходимостью быстро адаптироваться к меняющимся условиям соревнований. В подобных ситуациях особое значение приобретает психофизическая устойчивость, позволяющая сохранять самообладание, контролировать эмоции и принимать взвешенные решения даже в стрессовых условиях. Для развития данного качества используются физические тренировки, дыхательные практики, методы релаксации, медитация и работа со спортивными психологами. Хорошая физическая подготовка также способствует более эффективному преодолению стрессовых нагрузок.

Таким образом, физическая подготовленность является одним из важных факторов успешной профессиональной деятельности в киберспорте. Несмотря на отсутствие интенсивной мышечной работы, спортсмену необходимы высокая скорость реакции, развитая координация движений, хорошая выносливость, достаточная сила, гибкость и устойчивость к стрессовым воздействиям. Регулярная физическая активность способствует укреплению здоровья, улучшает работу нервной системы, повышает концентрацию внимания и снижает риск возникновения профессиональных заболеваний. Современный киберспорт предполагает комплексную подготовку, объединяющую совершенствование игровых навыков с систематическим развитием физических качеств. Именно сочетание интеллектуального потенциала, психологической устойчивости и хорошей физической формы обеспечивает спортсмену возможность демонстрировать высокие результаты на соревнованиях.

Список литературы

1. Алексеев С. В. Киберспорт и современное общество. — Москва: Спорт, 2021.
2. Богданов А. А. Физическая подготовка киберспортсменов // Теория и практика физической культуры. — 2022. — №4.
3. Иванов П. Н. Психология и физиология киберспорта. — Санкт-Петербург: Питер, 2020.
4. Кузнецов В. С. Основы спортивной подготовки. — Москва: Академия, 2019.
5. Богдановская И. М. Психологические характеристики киберспортсменов // Культура и технологии.