

УДК 796.015.1
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-167

РАЗМИНКА В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Космина Елена Алексеевна, Макаров Юрий Михайлович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены материалы исследования отношения занимающихся компьютерным спортом к разминке перед тренировочной и соревновательной деятельностью. Рассмотрена структура разминки в различных дисциплинах компьютерного спорта, приведены примеры наиболее часто используемых упражнений. Выявлена проблемная ситуация, заключающаяся в отсутствии знаний и мотивированности к разминке перед тренировочной или соревновательной деятельностью у занимающихся компьютерным спортом.

Ключевые слова: разминка, компьютерный спорт, киберспортивные дисциплины, физические и цифровые упражнения.

WARM-UP IN ESPORTS: QUESTIONS AND ANSWERS

Kosmina Elena Alexeevna, Makarov Yuri Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article presents research materials on the attitude of those involved in esports on warm-up before training and competitive activities. The structure of warm-up in various disciplines of computer sports is considered, examples of the most frequently used exercises are given. A problematic situation has been identified, consisting in the lack of knowledge and motivation to warm up before training or competitive activities among those involved in esports.

Keywords: warm-up, esports, esports disciplines, physical and digital exercises.

Введение

В классических видах спорта значение разминки общепризнанно, в результате разминки повышается текущая работоспособность организма, происходят изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения тренировочной или соревновательной деятельности, снижая ее эффективность [2, с. 71]. Разминка в интеллектуальных видах спорта до сих пор не нашла своего отображения в теории и методике. У киберспортсменов, не формируется потребность и осознание важности подготовки опорно-двигательного аппарата и нервной системы перед предстоящей нагрузкой [1, с.45].

Методы исследования

Цель исследования определить отношение занимающихся различными дисциплинами компьютерного спорта к проведению разминки перед соревновательной и тренировочной деятельностью. Основной метод исследования – анкетирование. Анкетирование производилось с помощью сервиса «Яндекс формы», анкета содержала 9 вопросов с открытыми вариантами ответа. В исследовании приняло участие 135 юношей 18-25 лет, занимающихся различными дисциплинами компьютерного спорта и участвующих в соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение

Материалы исследования представлены в таблице 1. Анализ ответов респондентов, занимающихся

Таблица 1

Результаты анкетирования об отношении к разминке игроков различных дисциплин компьютерного спорта

Дисциплина	n	Наличие разминки перед тренировкой	Наличие разминки перед соревнованиями	Наличие физических упражнений перед соревнованиями
БА	30	5 %	93 %	80 %
ТТБ	32	9 %	84 %	12 %
Ф	11	0 %	9 %	9 %
ТС	12	8 %	67 %	17 %
СГ	18	0 %	22 %	0 %
СС	18	0 %	11 %	11 %
СРВ	14	14 %	43 %	29 %
Итого	135	5 %	47 %	23 %

Примечание: БА-боевая арена; СГ-соревновательные головоломки; СРВ-стратегии в реальном времени; ТС-технический симулятор; ТТБ-тактический трехмерный бой; СС-спортивные симуляторы; Ф-файтинги.

дисциплиной «Боевая арена» («Dota 2», «League of Legends») показал, что 93 % опрошенных выполняют разминку перед соревнованиями, и лишь 5 % перед тренировкой, 80 % опрошенных включают в предсоревновательную разминку физические упражнения. Среди популярных упражнений, применяемых для разминки в цифровой среде игроками в «Dota 2» особенно часто используются «кастомные карты» «Training Polygon»: режимы «добивание крипов», «разрушение вардов», «дождь способностей», «комбинирование (тайминг) способностей». «Кастомное лобби»: добивание «крипов» и «удержание» линии в стабильном положении, тренировка «стака крипов». Игра в режиме «turbo». Игра в «кастомных картах»: «pure reflex», «hardcore ninja» или «overthrow».

Среди наиболее популярных физических упражнений, включаемых в разминку занимающимися дисциплиной «боевая арена»: отжимания, приседания, прыжки на скакалке, наклоны туловища, наклоны головы, упражнения с эспандером и теннисными мячами, наиболее часто применяются упражнения для пальцев рук и кистей. В отличие от классических видов спорта, многие киберспортсмены указали, что во время разминки перед тренировкой или соревнованиями просматривают видео материалы, содержащие полезную информацию по избранному виду программы.

Как и у игроков в «боевую арену» наибольшее количество упражнений, используемых занимающимися «трехмерным тактическим боем» (ТТБ) в разминке — цифровые. Полученные данные свидетельствуют о том, что перед тренировкой проводят разминку 9 % игроков, перед соревнованиями 84 % и лишь 12 % применяют перед соревнованиями физические упражнения. Цифровые упражнения, используемые в разминке занимающихся ТТБ, включают в себя упражнения на сторонних онлайн ресурсах, «кастомных картах» или непосредственно в клиенте самой игры. Наибольшее количество тренировочных упражнений направлено на тренировку точности стрельбы, наиболее часто игроки используют «KovaaK's FPS Aim Trainer», по сравнению с представителями «боевой арены» набор цифровых упражнений для разминки у игроков ТТБ более однообразен. Например, игрок в качестве разминки может все время провести на одной карте «Aim Botz — Training» при этом выполняя стрельбу по ботам и меняя только виды оружия. Среди физических упражнений, чаще всего включаются в разминку упражнения, направленные на увеличение подвижности пальцев рук и кистей, шеи и спины, реже используются приседания, несколько игроков указали, что включают в разминку комплекс упражнений для глаз.

Результаты анкетирования показали, что лишь 9 % респондентов занимающихся «файтингами» («Tekken 7», «Mortal kombat 11») используют перед соревнованиями разминку, ни один из респондентов не разминается перед тренировкой. Наибольшая часть игроков перед соревнованиями проводят тренировочные матчи с «ботами» в клиенте игры. Однако те, кто проводят, разминку перед игрой включают в нее

физические упражнения, направленные на разминку пальцев рук и кистей.

Анализ ответов занимающихся техническими симуляторами («Assetto Corsa», «DCL the Game», «Velocidrone», «CarX Drift Racing Online») позволил выявить, что 67% спортсменов разминаются перед соревновательной сессией, 17% респондентов включают в разминку не только цифровые, но и физические упражнения, перед тренировкой разминаются 8 %. Комплекс физических упражнений в основном включает в себя упражнения для шеи, плечевого пояса и мышц рук. Однако спортсмены, занимающиеся видами программ, где управление происходит не только с помощью геймпада (джойстика), добавили в список упражнения для голени и стопы. Основное упражнение, используемое для разминки в цифровой среде, совпадает с соревновательным.

Полученные данные свидетельствуют, что только 22 % респондентов, занимающихся соревновательными головоломками, разминаются перед соревнованиями. Ни один из опрошенных не указал, что использует физические упражнения для разминки и не проводит разминку перед тренировкой. Обычно игроки в соревновательные головоломки («Hearthstone», «Clash Royale»), используют основное соревновательное упражнение в качестве разминки, играют на различных колодах («деках»), на которых предстоит играть в ходе соревнований. Некоторые респонденты используют в своем арсенале цифровые упражнения на внимание и память, просматривают видеозаписи и свежую статистику различных колод.

В дисциплине спортивные симуляторы 11 % респондентов выполняют разминку перед соревнованиями и включают в нее не только цифровые, но и физические упражнения. Как и у представителей «технических симуляторов» в роли основного упражнения для разминки используется — соревновательное, физические упражнения включают в себя упражнения для пальцев рук и кистей.

Материалы анкетирования занимающихся «стратегией в реальном времени» («Starcraft II») показывают, что 14 % игроков разминаются перед тренировкой, перед соревнованиями 43 %, 29 % включают в разминку физические упражнения. Среди упражнений, применяемых в разминке, игроки указали физические упражнения для пальцев рук и кистей, упражнения для развития координационных способностей и дыхательные упражнения, упражнения для повышения концентрации внимания.

Игроки дисциплин «боевая арена», «соревновательные головоломки» и ТТБ, в качестве разминки периодически используют компьютерные игры с высокой интенсивностью, например: «Vampire Survivors», «Geometry Dash», «KovaaK's», ритм игры «OSU» и «Intralism», электронные шахматы (режим «пуля» (bullet).

Заключение

Представленные в исследовании данные позволили выявить низкую мотивированность к выполнению

разминки перед тренировочной деятельностью у занимающихся компьютерным спортом, 5 % респондентов разминаются перед тренировкой, 47 % перед соревнованиями. Отсутствие знаний о положительном влиянии физических упражнений на психофизиологические способности подтверждается тем, что всего лишь 23% опрошенных игроков используют физические упражнения в разминке. Включение в список упражнений таких пунктов как «просмотр видео», «изучение статистики» и др. свидетельствует об отсутствии методологических базовых знаний и принципов в области физической культуры и спорта. Таким образом, выявлена очевидная проблема, решение которой заключается в формировании системы

* * *

УДК 797.21

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-168

ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Крылов Андрей Иванович, Виноградов Евгений Олегович, Моченов Алексей Александрович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены следующие результаты исследований новых подходов в организации предстартовой подготовки пловцов высокой квалификации. Было установлено, что двухнедельный период предстартовой подготовки к основному соревнованию включает два микроцикла подготовки. В первом микроцикле, продолжительностью 7 дней, проводятся 2 тренировки с использованием сверхкоротких отрезков на соревновательных скоростях; второй микроцикл непосредственно перед стартами, продолжительностью 5 дней, включает одну тренировку с использованием сверхкоротких отрезков. Полученные результаты могут быть использованы: в спортивных школах, плавательных центрах и других организациях, осуществляющих подготовку пловцов высокого класса; в системе подготовки специалистов по плаванию в высших учебных заведениях; на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов по плаванию.

Ключевые слова: предстартовая подготовка пловцов, программа микроциклов, проплавание сверхкоротких отрезков с соревновательной скоростью.

PRE-COMPETITION TRAINING OF HIGH SKILLED SWIMMERS

Krylov Andrey Ivanovich, Vinogradov Evgeny Olegovich, Mochenov Alexey Alexandrovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article presents the following research results of new approaches in the organization of pre-competition training of high skilled swimmers: two-week period of pre-competition training for key competitions including two micro-cycles of training. The first 7-day micro cycle includes two training sessions with ultra-short sections at competitive speeds; the second 5-day micro cycle just before the competition includes one training session with ultra-short sections.

The results can be used in sports schools, swimming centers and other organizations involved in the training of high-skilled swimmers, as well as in high schools and courses of professional development and advanced training of specialists in swimming.

Keywords: pre-competition training of swimmers, micro cycle program, swimming ultra-short sections with competitive speed.

Введение

Проблема непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона в спортивном плавании сегодня приобретает особую актуальность. Это связано с высокой плотностью результатов, когда победителей и призеров крупнейших международных соревнований разделяют сотые доли секунды, причем не только на спринтерских дистанциях.

По результатам статистических исследований было установлено, что далеко не всем пловцам удается построить предстартовую подготовку соответствующим

научно-практической методологии в компьютерном спорте, активизации просветительской деятельности среди игроков о пользе разминки, как в цифровой, так и реальной средах.

Литература

1. **Косьмина Е. А.** Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте / Е. А. Косьмина, Ю. М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : ООО «Издательство «ЛЕМА», 2022. — 185 с.
2. **Соболева Н. А.** Разминка как обязательное составляющее физкультурно-спортивной деятельности //Сибирское юридическое обозрение. — 2011. — №. 15. — С. 71–73.

образом и достичь самых высоких результатов в главных стартах. Было установлено, что только 15–20% победителей и призеров Олимпийских Игр и Чемпионатов мира показали свои лучшие результаты по сравнению с национальным отборочным чемпионатом, проводимым за 1–2 месяца до крупнейших соревнований [1 с. 103].

А. П. Бондарчуком было установлено, что содержание подводных микроциклов, направленных на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям, может быть весьма разнообразным и зависит