РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ Филиппенко В.В. тренер-преподаватель **МБУ ДО СШ "Сокол" МО Гулькевичский район**

Аннотация

В данной статье рассматривается развитие специальной физической подготовки (СФП) у киберспортсменов начального уровня подготовки. Анализируется влияние специализированных упражнений на совершенствование скоростных и координационных качеств, уровня концентрации внимания, зрительно-моторной координации и психоэмоциональной устойчивости, быстроты реакции необходимых для выполнения сложных задач. Приведены практические рекомендации по построению тренировочного процесса. Ключевые слова: специальная подготовка, физическая подготовка, скорость реакции, скорость мышления, тренировка.

Специальная физическая подготовка (СФП) является важным компонентом тренировочного процесса, направленным на развитие качеств, обеспечивающих успешное выполнение технически сложных задач.

Выделяют несколько ключевых направлений СФП, которые обеспечивают эффективное освоение техники и выполнение сложных задач:

1. **Повышение мышечной силы и выносливости**

Упражнения на укрепление мышц верхней части тела, особенно кистей и предплечий, важны для успешного управления клавиатурой и мышью. Простые упражнения с эспандером, гантелями или собственным весом эффективно укрепляют мышцы рук и плеч, предотвращают переутомление и поддерживают высокую скорость реакций.

2. **Работа над реакцией и координацией**

Специальные упражнения на реакцию и ловкость (теннис, настольный теннис), способствующие улучшению визуальной ориентации и точности движений, значительно усиливают игровые способности киберспортсменов. Использование интерактивных приложений и технологий виртуальной реальности тоже способствует совершенствованию моторных функций.

3. **Психологическая устойчивость и стрессоустойчивость**

Физические нагрузки играют важную роль в поддержании эмоционального равновесия и снижении стресса. Спортивные занятия способствуют выработке эндорфинов, улучшая настроение и снижая чувство усталости и напряжения.

**4. Укрепление опорно-двигательного аппарата**

Регулярные физические упражнения помогают снизить риск заболеваний позвоночника, суставов и мышц рук. Для этого подходят такие виды активности, как плавание, растяжка. Эти занятия улучшают гибкость тела, повышают тонус мышц и способствуют профилактике травм.

Для развития специальной физической подготовленности необходимо соблюдать следующие практические рекомендации:

1. Постепенно увеличивать нагрузку, соблюдая принципы адаптации и индивидуального подхода.

2. Включать разнообразные упражнения для равномерного развития физических и интеллектуальных качеств.

3. Использовать игровые и соревновательные элементы для повышения мотивации спортсменов.

Заключение.

Специальная физическая подготовка киберспортсменов является важным аспектом их спортивного развития. Успешность киберспортсменов во многом зависит именно от состояния здоровья, выносливости, высокого уровня концентрации внимания, зрительно-моторной координации и психоэмоциональной устойчивости, быстроты реакции. Систематический и целенаправленный процесс СФП обеспечивает гармоничное развитие спортсменов и повышение их мастерства.

Таким образом, специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью успешной спортивной карьеры любого киберспортсмена. Современные методики включают регулярные занятия спортом, использование инновационных методов восстановления организма. Всё это повышает эффективность тренировок, снижает риски негативных последствий долгого сидячего образа жизни и увеличивает шансы на достижение высоких результатов в профессиональных играх.