

## **ВИРТУАЛЬНЫЙ СПОРТ И РЕАЛЬНОЕ ТЕЛО: ПОЧЕМУ КИБЕРСПОРТСМЕНАМ НУЖНО БЕГАТЬ И ОТЖИМАТЬСЯ**

**ИГНАТЬЕВ Алексей Витальевич**

студент

**МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна,**

старший преподаватель

Дальневосточный Институт Управления – Филиал РАНХиГС

г. Хабаровск, Россия

В статье рассматривается трансформация киберспорта в России в 2026 году в контексте его интеграции с физической культурой. Анализируются новые федеральные стандарты спортивной подготовки, включающие обязательные физические нормативы для киберспортсменов. Приводятся научные данные о влиянии физических упражнений на здоровье и результативность игроков. Отдельное внимание уделяется развитию фиджитал-спорта и подготовке тренерских кадров в ведущих профильных вузах страны.

**Ключевые слова:** киберспорт, физическая культура, федеральные стандарты, фиджитал-спорт, спортивная подготовка, киберспортсмены, тренеры по киберспорту, физические нормативы.

Долгое время считалось, что киберспорт – это исключительно про реакцию и мышление, а физическая форма оставалась за скобками. Однако 2026 год переворачивает это представление. В России компьютерный спорт официально становится частью физической культуры, а геймеры теперь должны сдавать нормативы наравне с легкоатлетами.

*Новые правила игры: бег, отжимания и клик-тест*

Минспорта РФ разработало и в начале 2026 года ввело в действие обновленные федеральные стандарты спортивной подготовки для киберспортсменов

(Приказ Минспорта России от 12.01.2026 № 7) Чтобы получить разряд, игроки теперь должны подтвердить физическую готовность. Нормативы включают бег на 30 метров (5,8 секунды для юношей), челночный бег, отжимания, наклоны, а также специфический «клик-тест» - не менее 180 нажатий левой кнопки мыши за 30 секунд (Приказ Минспорта России от 12.01.2026 № 7).

Нововведения вызвали споры. Представители Ассоциации развития киберспортивной инфраструктуры отмечают, что для любительских клубов такие требования пока трудновыполнимы (<https://arki.team/>). Однако главный меседж ясен: государство рассматривает киберспорт всерьез, а здоровье игроков выходит на первый план.

### *Наука на страже цифрового здоровья*

Почему физическая подготовка критически важна? Старший преподаватель Поволжского университета Дмитрий Гончаренко выяснил, что 90% киберспортсменов страдают от болей в спине, шее и кистях из-за многочасовых тренировок [1, с. 34]. Разработанный им комплекс упражнений (всего три часа в неделю) дает результаты: снижение утомляемости глаз на 40%, улучшение реакции на 15%, снижение болей в спине на 68% [1, с. 36].

«Физически развитые спортсмены имеют результаты в среднем на 20% выше», - утверждает Д. Гончаренко [1, с. 37]. Спортзал теперь — не альтернатива компьютеру, а инструмент для победы.

### *Фиджитал: спорт будущего уже здесь*

На стыке реального и виртуального родилось новое направление – фиджитал-спорт (физический + цифровой). В мае 2025 года в Челябинске прошел всероссийский студенческий фестиваль «Фиджитал Урал» с соревнованиями по баскетболу, футболу, боксу, хоккею и гонкам дронов, где участники сначала соревновались в цифровых симуляторах, а затем – на реальных спортивных площадках. В Челябинском государственном университете, выступившем одним из организаторов фестиваля, открыт набор на специальность «Педагогическое образование» с профилем «фиджитал-спорт и киберспорт» ([www.csu.ru/](http://www.csu.ru/)).

### *Кадры решают всё: где учат на тренеров по киберспорту?*

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге прошел первый масштабный выпуск тренеров-преподавателей по компьютерному спорту. 90 специалистов из разных регионов прошли 350-часовой курс, изучая не только тактику в играх, но и анатомию, биомеханику, спортивную психологию и нутрициологию. Теперь у киберспорта в России есть профессиональная педагогическая база (<https://resf.ru/news/vypusk-trenerov/>).

Исходя из выше сказанного, можно сказать, что киберспорт в России перестает быть просто увлечением. Сегодня это полноценная спортивная отрасль с жесткими стандартами, научной базой и высокими требованиями к здоровью атлетов. Студентам, которые проводят за компьютером много времени, стоит запомнить: ваша физическая форма напрямую влияет на скорость реакции и когнитивные способности.

Добро пожаловать в эпоху, где настоящая мышка важнее компьютерной, а сила духа подкрепляется силой мышц.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Гончаренко, Д. В.* Влияние средств физической культуры на функциональное состояние киберспортсменов / Д. В. Гончаренко // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 8. – С. 34–37.

### **VIRTUAL SPORTS AND THE REAL BODY: WHY CYBERSPORTS PLAYERS NEED TO RUN AND DO PUSH-UPS**

**IGNATIEV Alexey Vitalievich**

Student

**MALINOVSKAYA Olga Viktorovna,**

Senior lecturer

Far Eastern Institute of Management — Branch of RANEPА

## Khabarovsk, Russia

The article examines the transformation of e-sports in Russia in 2026 in the context of its integration with physical culture. It analyzes the new federal standards for sports training, which include mandatory physical standards for e-sports players. The article provides scientific evidence on the impact of physical exercise on the health and performance of players. Special attention is given to the development of fidget sports and the training of coaching staff at leading specialized universities in the country.

**Keywords:** esports, physical education, federal standards, digital sports, sports training, esports athletes, esports coaches, and physical standards.